



ACADEMIA MILITAR

A importância da Nutrição no desenvolvimento da Aptidão Física do Cadete da Academia Militar

Autor: Aspirante de Infantaria Luís Filipe da Silva Araújo

Orientador: Tenente-Coronel Pedro Jorge Carvalheiros Henriques

**Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada
Lisboa, julho de 2013**



ACADEMIA MILITAR

A importância da Nutrição no desenvolvimento da Aptidão Física do Cadete da Academia Militar

Autor: Aspirante de Infantaria Luís Filipe da Silva Araújo

Orientador: Tenente-Coronel Pedro Jorge Carvalheiros Henriques

Relatório Científico Final do Trabalho de Investigação Aplicada

Lisboa, julho de 2013

"Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação"
(Hipócrates)

"O destino das nações depende daquilo e de como as pessoas se alimentam"
(Brillat-Savarin, 1825)

Dedicatória

Dedico desde já este trabalho á aqueles que desde o inicio estiveram sempre do meu lado.

Este trabalho está destinado aos meus pais, irmão e amigos, pela minha indisponibilidade para com eles, mas tendo em conta isso, eles nunca me abandonaram e sempre acreditaram em mim.

Agradecimentos

E assim chegado ao fim de mais uma etapa, que neste caso se destina à realização final do meu Trabalho de Investigação Aplicada, chegou a hora de distribuir, a todos que sempre me apoiaram, ajudaram e me deram forças para todos os dias superar os obstáculos que foram surgindo, os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, ao Tenente Coronel de Infantaria Pedro Jorge Carvalheiro Henriques por ter aceitado o desafio de me orientar para a realização deste trabalho, em especial pela sua disponibilidade, preocupação e acima de tudo o apoio que sempre me tentou transmitir para que conseguisse terminar este trabalho da melhor forma e atingir o objetivo final, ou seja, a sua realização.

A todos os cadetes do 4º ano letivo da Academia Militar por se mostrarem disponíveis para me auxiliarem, fornecerem os dados pretendidos para que eu pudesse concretizar o meu trabalho.

À Academia Militar, a humilde e honrosa casa, que durante cinco anos me acolheu, me tratou e fez questão de incumbir, de me tornar todos os dias um homem/militar melhor e desta forma, agradecer-lhe por tudo que fez por mim e por todos os meus camaradas, mas acima de tudo, apesar de já frequentar o Tirocínio para Oficial de Infantaria, mostrar sempre uma sincera disponibilidade em alojamento, comida e conforto para que pudesse ter as melhores condições para a realização do meu Trabalho de Investigação Aplicada.

Novamente relacionado com a Academia Militar, mas agora à Biblioteca da Academia Militar por estar sempre de braços abertos para me ajudar na aquisição de informações que me fossem importantes e necessárias para que conseguisse realizar da melhor o meu trabalho.

À Biblioteca de São Lázaro, situada perto da Academia Militar, por me ter fornecido, de boa vontade, uma ferramenta extremamente importante para a pesquisa de livros, revistas e documentos disponíveis nas bibliotecas de Lisboa e, posteriormente, a sua requisição, na mesma, para que tivesse em minhas mãos todas as informações que contribuíssem para a resolução do meu trabalho.

À mui nobre, honrosa e augusta arma de Infantaria, à Escola Prática de Infantaria e ao Tirocínio para Oficial de Infantaria do curso General de Divisão João Crisóstomo de Abreu e Sousa, por sempre me apoiarem, me ajudarem a enfrentar todos os obstáculos sem qualquer receio e promoverem em mim características especiais e únicas e de nunca ter o pensamento de desistir fosse qual fosse o inimigo.

À Sra. Professora de Inglês Ilidia Ferreira pela disponibilidade e ajuda na elaboração do abstract do trabalho.

A toda a minha família, em especial os meus pais e irmão, que desde o início da minha entrada na Academia Militar me incentivaram e me apoiaram todos os dias. Por estarem sempre preocupados com o meu futuro e bem-estar e de demonstrarem uma disponibilidade única para que todos os dias nunca me faltasse nada e tivesse sempre uma coragem interior para enfrentar todas as barreiras que fossem surgindo.

A todos os meus amigos pela felicidade demonstrada em cada ano letivo que eu cumpria e pelo apoio que me davam em todas as necessidades que poderia ter.

Desde já, a todos um muito e sincero obrigado!

AD UNUM!

Resumo

O atual Trabalho de Investigação Aplicada tem por tema “A importância da nutrição no desenvolvimento da aptidão física do cadete da Academia Militar”. O seu objetivo geral foca-se na importante análise da alimentação ingerida pelos cadetes do 4º ano letivo da Academia Militar para o cumprimento dos exercícios físicos executados diariamente.

No aspeto da sua realização foi empregue o método da análise documental de livros, trabalhos de mestrado, entre outros que fornecessem conteúdo desejado para a elaboração do mesmo. Foi elaborado um questionário dedicado aos cadetes do 4º ano da Academia Militar dos diversos cursos que o compõem para que me fornecessem os dados desejados para a realização do trabalho. A amostra deste trabalho consiste em vinte cadetes masculinos e dez femininos, fazendo um total de 30 cadetes do 4º ano.

Como resultados mais significativos após a resolução do trabalho, observa-se que as quantidades calóricas médias, por dia, fornecidas pelas três refeições do refeitório da Academia Militar contêm valores suficientes para que os cadetes da Academia Militar executem o seu dia-a-dia norma, isto é, não incluindo a prática física, no entanto, os valores adquiridos destas três refeições não são suficientes caso os cadetes pratiquem as atividades físicas diárias que estão presentes nos seus horários escolares.

Verificando que nos questionários preenchidos pelos cadetes, os mesmos consomem alimentos durante os períodos entre as refeições do refeitório da Academia Militar, este consumo extra permite aos cadetes absorverem as quantidades necessárias tendo em conta todo o dispêndio energético causado durante o dia. Os valores conseguidos exprimem-se em 87% no caso de os cadetes terem adquirido as quantidades necessárias e em 13% o contrário.

Palavras-chave: Nutrição, Academia Militar, Cadetes, Exercício Físico,
Alimentação

Abstract

The present applied research study has as main theme “The relevance of nutrition in the development of physical fitness in the Military Academy cadet”.

Its general purpose focuses on the important scrutiny of food intake by Military Academy 4th year cadets, regarding the performance of their daily physical training.

As far as the execution of this study is concerned, the method used consisted of documental analysis of books, master’s thesis among others, whose content met the purpose of this work.

Military Academy 4th year cadets attending the existing different courses were submitted to a survey so that the necessary data for this study’s completion could be provided.

This survey sampling consists of twenty male cadets and ten female ones, representing a total of 30 4th year cadets.

As most significant results after the work’s completion, one observes that the average daily caloric intake per day provided by the three meals served in the Military Academy canteen contains values enough for the Military Academy cadets to perform, on a daily basis, their normal tasks, this is, not including the practice of physical exercise. However, the values resulting from these three meals are not sufficient for cadets to practise the daily physical activities stated on their school timetables.

According to the answers given by the cadets in the questionnaire, I have noticed that they take food during the periods between the meals served by the Military Academy, being this extra consumption fundamental for them to absorb enough caloric amounts in accordance to their high energetic spending throughout the day. The values obtained correspond to 87% for cadets who get enough quantities and 13% for those who don’t.

Key-words: Nutrition, Military Academy, Cadets, Physical Exercise and Nourishment/Eating.

Índice Geral

Dedicatória	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vi
Índice Geral.....	vii
Índice de Figuras, Quadros, Tabelas e Gráfico	x
Índice de Tabelas	xi
Índice de Quadros e Gráficos	xii
Lista de Apêndices e Anexos.....	xiii
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	xiv
Capítulo 1	1
Introdução	1
1.1 Enquadramento/Contextualização da Investigação.....	1
1.2 Justificação do Tema	1
1.3 Objetivos	2
1.3.1 Problema de Investigação e Questões Derivadas	2
1.4 Hipóteses	3
1.5 Metodologia	3
1.6 Estrutura do Trabalho.....	4
Capítulo 2	6
Revisão de Literatura.....	6
2.1 Nutrição.....	6
2.2 Alimento e Nutriente	8

2.2.1	Proteínas	8
2.3.1	Vitaminas.....	9
2.4.1	Água	9
2.5.1	Glícidos.....	9
2.6.1	Lípidos	10
2.7.1	Sais Minerais	11
2.3	Alimentação	13
2.4	Aptidão Física	14
2.5	Atividade Física.....	16
2.6	De onde vem a energia para a prática de exercício físico?	17
2.7	A nova roda dos Alimentos	19
2.7.1	A constituição de cada um dos grupos de alimentos	20
2.8	A nova Pirâmide Alimentar.....	22
2.8.1	Recomendações da nova pirâmide alimentar	25
2.9	A importância das seis refeições por dia.....	25
Capítulo 3	28
Metodologia e Procedimentos	28
3.1	Generalidades	28
3.2	Metodologia	29
3.3	Amostras.....	31
3.4	Procedimentos	33
3.5	Local e data da pesquisa e recolha de dados	33
Capítulo 4	35
Apresentação e Análise de Resultados	35
4.1	Introdução.....	35
4.2	Apresentação e Análise dos Resultados	36
Capítulo 5	48

Conclusões e Recomendações	48
5.1 Introdução.....	48
5.2 Verificação das Hipóteses de Investigação	48
5.3 Resposta às Questões Derivadas	50
5.4 Resposta à Questão Central.....	51
5.5 Limitações à Investigação	52
5.6 Propostas e Recomendações.....	52
5.7 Investigações Futuras	53
Referências Bibliográficas	54
Apêndices	
Apêndice A - Modelo de Recolha de Dados	1
Apêndice B – Cálculo das calorias dos cadetes masculinos.....	3
Apêndice C – Cálculo das calorias dos cadetes femininos.....	10
Apêndice D – Cálculo das médias de peso dos cadetes masculinos e femininos.....	13
Quadro 6 - Cálculo dos pesos dos cadetes masculinos e feminino	13
Anexos	
Anexo A – Questionários masculinos entre 13 Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013	1
Anexo B – Questionários masculinos entre 27 de Maio de 2013 e 02 de Junho de 2013...	17
Anexo C – Questionários femininos entre 13 de Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013.....	20
Anexo D – Horários do 2º semestre	29
Anexo E – Gasto Calórico por Atividade Física	31
Anexo F – Calorias por alimentos	33

Índice de Figuras, Quadros, Tabelas e Gráfico

Figura 1 - Metodologia do Trabalho de Investigação Aplicada	4
Figura 2- Estrutura do Trabalho de Investigação Aplicada.....	5
Figura 3 - Roda dos Alimentos e a sua divisão em segmentos de grupos	13
Figura 4 - Roda dos Alimentos.....	19
Figura 5 - Pirâmide Alimentar Tradicional	22
Figura 6 - A nova Pirâmide Alimentar	24
Figura 7 - 2ª e 3ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013	29
Figura 8 - 4ª e 5ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013	29
Figura 9 – 6ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013	30

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Listagem dos cadetes masculinos.....	32
Tabela 2 - Listagem dos cadetes femininos.....	32
Tabela 3 - Cálculo do desgaste energético (por dia) dos cadetes masculinos	41
Tabela 4 - Cálculo do desgaste energético (por dia) dos cadetes femininos	45
Tabela 5 - Calorias por alimentos.....	33

Índice de Quadros e Gráficos

Quadro 1 - Gasto energético em kcal/kg/km numa corrida conforme o ritmo.....	18
Gráfico 1 - Percentagem de Calorias pelas Seis Refeições Diárias.....	26
Quadro 2 - Cálculo médio das três refeições do refeitório da AM, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013	36
Quadro 3 - - Desgaste energético das atividades físicas dos cursos do Exército	39
Quadro 4 - Desgaste energético das atividades físicas dos cursos da Guarda Nacional Republicana	39
Quadro 5 - Cálculo dos pesos dos cadetes masculinos e femininos	13
Quadro 4 - Gasto calórico por atividade física	31

Lista de Apêndices e Anexos

Apêndices:

Apêndice A - Modelo de Recolha de Dados

Apêndice B – Cálculo das calorias dos cadetes masculinos

Apêndice C – Cálculo das calorias dos cadetes femininos

Apêndice D – Cálculo das médias de peso dos cadetes masculinos e femininos

Anexos:

Anexo A – Questionários masculinos entre 13 Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013

Anexo B – Questionários masculinos entre 27 de Maio de 2013 e 02 de Junho de 2013

Anexo C – Questionários femininos entre 13 de Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013

Anexo D – Horários do 2º semestre Anexo E – Gasto Calórico por Atividade Física

Anexo F – Calorias por alimentos

Lista de Abreviaturas, Siglas, Acrónimos e Símbolos¹

AM	Academia Militar
Ad Mil	Administração Militar
ADA	American Dietetic Association
Art	Artilharia
Cal	Caloria
Cav	Cavalaria
EXE	Exército
Eng Mil	Engenharia Militar
GNR	Guarda Nacional Republicana
Inf	Infantaria
G.A.M	Ginástica de Aplicação Militar
L	Litro
Min	Minutos
OMS	Organização Mundial de Saúde
Kcal	Quilocalorias
Kcal/hora	Quilocalorias por hora
Kcal/min	Quilocalorias por minutos
Kg	Quilogramas
AM	Quilómetros
Ad Mil	Quilómetros por hora
ADA	Trabalho de Investigação Aplicada
%	Porcentagem
°C	Celsius
Gr	Gramas
Kcal/Dia	Quilocalorias por dia
Tms	Transmissões

¹ Abreviaturas militares de acordo com PDE 0-18-00 (EME, 2010).

Capítulo 1

Introdução

1.1 Enquadramento/Contextualização da Investigação

Acerca de vinte e cinco séculos atrás, já existia o reconhecimento do equilíbrio entre o consumo de alimentos, que fornecia o combustível para o corpo humano, e a atividade física. Segundo Hipócrates², a atividade física juntamente com a alimentação, nesse tempo, eram já fatores preponderantes para a saúde dos atletas (Marcondelli, 2001).

Desde há imenso tempo atrás que a nutrição tem vindo a apresentar-se como uma peça fundamental nas vidas das pessoas. Esta apesar de ser essencial para a saúde também o é para os praticantes de desporto e acaba por assumir-se como um obstáculo contra doenças, no caso da saúde, e contra lesões, no caso do desporto (Marcondelli, 2001)

Deste modo, sabendo que os cadetes são praticantes ativos de exercícios físicos pretendo com o meu trabalho de investigação, visto que se foca no quotidiano do cadete da Academia Militar (AM), investigar a importância da nutrição para o estado mental e físico dos cadetes da AM e os seus benefícios.

1.2 Justificação do Tema

Com base na quantidade (calorias) de nutrientes fornecidos e necessários para a execução dos exercícios físicos praticadas no dia-a-dia dos cadetes da AM, bem como para todas as atividades físicas e mentais a que o cadete está sujeito, pretendo efetuar uma análise à alimentação adquirida, fornecida e ingerida diariamente e realizar uma análise entre as duas componentes com o intuito de verificar se, realmente, os cadetes da AM ingerem os alimentos mais favoráveis para exercerem todas as atividades físicas diárias das

² Hipócrates é considerado por muitos uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado "*pai da medicina*".

quais são alvos na AM, dependendo do curso em que estão inseridos, no entanto as atividades físicas por eles exercidas são muito semelhantes.

1.3 Objetivos

A objetividade deste trabalho foca-se em analisar e verificar se a alimentação fornecida na AM e a alimentação efetuada pelos cadetes da AM, não só durante os dias em que se encontram na AM, mas também em suas próprias casas, durante o fim de semana, contribuem da melhor forma com a quantidade necessária para o exercício físico e intelectual do cadete da AM.

A finalidade é obter resultados sobre a alimentação que os cadetes AM ingerem e concluir se essa alimentação cumpre os requisitos necessários para uma favorável prestação física e mental no dia-a-dia do cadete da AM. Em caso de obter conclusões menos satisfatórias para a prestação física dos cadetes da AM, se possível, propor alterações em relação ao tipo de alimentos fornecidos no refeitório da AM, ou por eles mesmo ingeridos fora dos horários das refeições do refeitório da AM e obter com isto uma melhoria na performance física e mental dos cadetes da AM.

A forma de obtenção destes dados consistirá num instrumento de recolha de dados que será o questionário.

1.3.1 Problema de Investigação e Questões Derivadas

Como em todos os trabalhos de investigação existe uma questão central a partir da qual o investigador efetua a sua investigação, desta forma o nosso Trabalho de Investigação Aplicada, não foge à regra, e possui também uma questão central que é a seguinte: ***A importância da nutrição no desenvolvimento da aptidão física do cadete da Academia Militar.***

Sendo que a questão central não fornece toda a ideologia necessária para iniciar a investigação sobre o tema, a questão central por si obriga à aplicação/formulação de questões derivadas que irão apoiar a questão central e ajudar na investigação. A forma como estas ajudarão na pesquisa baseia-se no facto, no nosso caso, de ter que realizar uma pesquisa/investigação que nos conseguisse responder às mesmas.

Desta forma as questões derivadas são as seguintes:

Questão Derivada nº1: Na eventualidade de não ser executado qualquer tipo de atividade física, terão as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da AM a quantidade de calorias necessárias ao desempenho diário do cadete da AM?

Questão Derivada nº2: Tendo em conta a execução diária das atividades físicas do quotidiano do cadete AM, terão as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da AM a quantidade de calorias necessárias ao desempenho destas atividades?

Questão Derivada nº3: Há a necessidade do consumo de alimentos durante os períodos entre as três refeições fornecidas pelo refeitório da AM, ou seja, durante a manhã, durante a tarde e durante a noite?

1.4 Hipóteses

Todo o tipo de trabalho deve ser fundamentado com hipóteses, porque um trabalho não pode ser considerado uma verdadeira investigação se não se focar em torno de uma ou várias hipóteses, e isto porquê, porque toda e qualquer hipótese impõe aquele espírito da descoberta. A hipótese fornece ao investigador a tendência de procurar testar a (s) hipótese (s) através dos dados adquiridos ao longo da observação e investigação (Quivy).

Assim sendo, de acordo com as questões identificadas associadas ao trabalho, formularam-se as três hipóteses, às quais se pretende obter confirmação ou negação, e são as seguintes:

Hipótese nº1: O refeitório da AM fornecesse as quantidades necessárias para o desempenho diário do cadete da AM, não havendo qualquer tipo de atividade física.

Hipótese nº2: Havendo a execução de atividades físicas, as três refeições fornecidas pelo refeitório da AM, não fornecessem aos cadetes da AM a quantidade de calorias necessárias para o desempenho das mesmas.

Hipótese nº3: Se a segunda hipótese se se confirmar, então existe sim a necessidade deste consumo durante os períodos entre as três refeições do refeitório da AM.

1.5 Metodologia

No que concerne à metodologia deste trabalho, para adquirir as respostas às questões iremos recorrer, em grande parte, à bibliografia que se encontra relacionada com a nutrição, também iremos analisar trabalhos de doutoramentos e mestrados, caso

disponíveis e analisar as refeições do refeitório da AM através de recolha de dados aos cadetes da AM, mais propriamente aos cadetes do 4º ano, assim como as suas refeições próprias e reforços durante o dia, com o intuito de perceber se a ementa do mesmo possui as quantidades nutritivas e em quantidade adequadas para o desempenho físico dos cadetes da AM.

Os cadetes que farão parte deste método serão vinte cadetes masculinos e dez cadetes femininos. Estes irão preencher um questionário com a alimentação que vão ingerir durante sete dias e usaremos o horário escolar dos mesmos para saber as atividades físicas que eles praticam durante o dia-a-dia da AM para obter o dispêndio energético diário de cada cadete, visto que os cadetes alvo são de diferentes cursos e, obviamente, os seus horários também são diferentes.

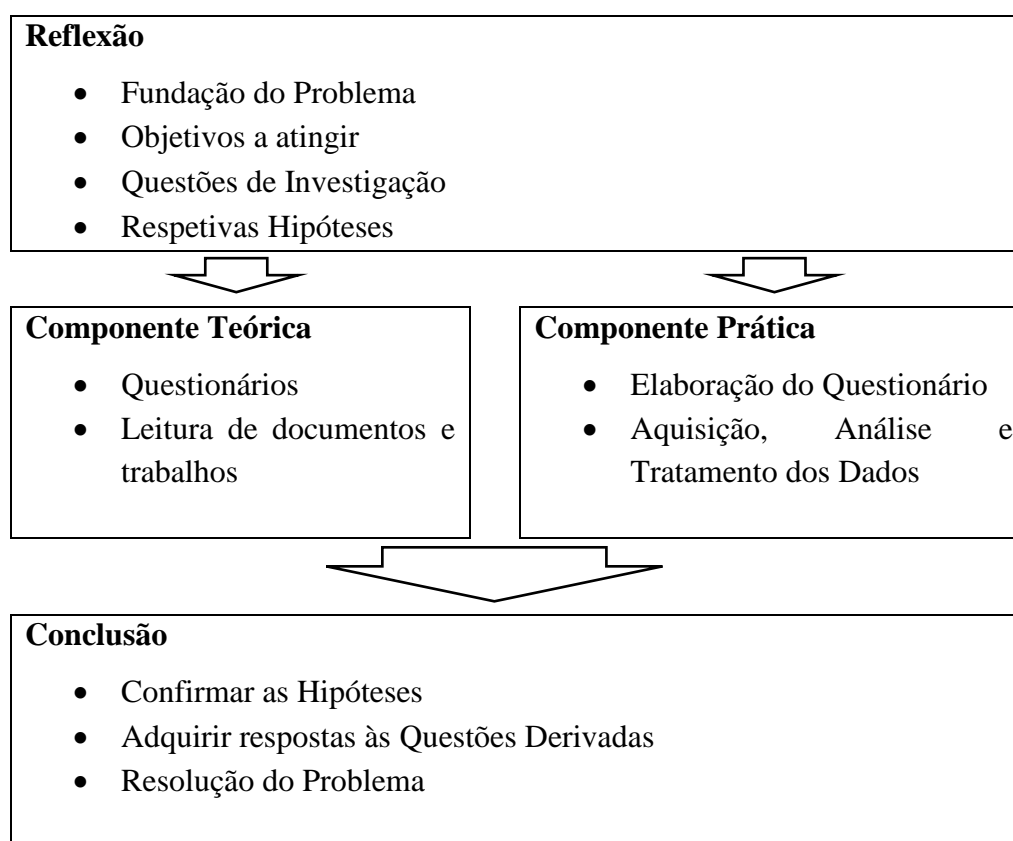


Figura 1 - Metodologia do Trabalho de Investigação Aplicada
 Fonte: Autor

1.6 Estrutura do Trabalho

O presente trabalho de investigação é constituído por cinco capítulos. Numa primeira parte do trabalho é apresentado, como capítulo inicial, o Capítulo I, onde, como em qualquer trabalho, iremos elaborar a Introdução relativamente ao trabalho. De seguida,

surge o Capítulo II, que se baseará na Revisão de Literatura onde será colocada a matéria e grande parte da informação sobre a nutrição e a atividade física necessárias para uma melhor compreensão do trabalho propriamente dito. Numa segunda parte do trabalho, no Capítulo III encontra-se, então, a Metodologia e Procedimentos que se constitui como uma explicação do método empregue para a realização do trabalho e os respectivos procedimentos para a sua elaboração. Posteriormente, o Capítulo IV refere-se à apresentação, análise e discussão dos dados obtidos, através dos cadetes da AM, que foram os alvos para a aquisição de dados, sobre as suas próprias alimentações, necessários à execução do trabalho, neste caso, vinte cadetes masculinos e dez cadetes femininas, todos do 4ºano da AM e dos diferentes cursos que compõem o 4ºano letivo da AM. Na parte final do trabalho encontra-se o Capítulo V, onde serão apresentadas as conclusões retiradas após a análise dos dados obtidos do Capítulo anterior. Para terminar, surge todas as referências bibliográficas utilizadas ao longo do trabalho para a realização e compreensão do mesmo.

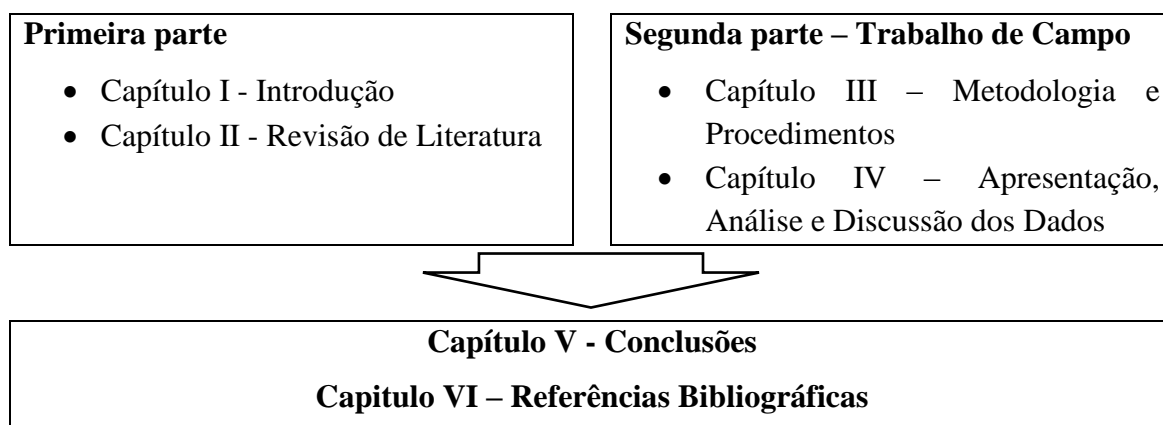


Figura 2- Estrutura do Trabalho de Investigação Aplicada
Fonte: Autor

Capítulo 2

Revisão de Literatura

2.1 Nutrição

O objetivo desta revisão de literatura foca-se na revisão de alguns conceitos básicos que irão ser utilizados ao longo do Trabalho de Investigação Aplicada (TIA) e, por isso, é necessário ter algum conhecimento sobre os mesmos para uma boa base de conhecimentos para o estudo deste trabalho.

Sobre a nutrição, a sua história ficou conhecida no Reino Unido e bastante enriquecida devido ao importantíssimo papel que esta desempenha cada vez mais nas vidas das pessoas nos dias de hoje, e assim continuará pelo futuro garantindo a saúde das pessoas por todo o lado. De uma forma surpreendente, a guerra deu origem à criação da *American Dietetic Association (ADA)*³ (Marcondelli, 2001).

Segundo Hark e Deen (2005) a base para se manter saudável e viver mais resulta de uma boa nutrição e da prática de exercício físico regular. Estes autores defendem que aquilo que nós comemos e bebemos afeta a forma como o nosso corpo funciona. Assim, as necessidades nutricionais das pessoas variam dependendo da fase da vida em que se encontram, assim como a forma como cada pessoa vive.

O ser humano pode comer livremente as quantidades e as diversas qualidades de alimentos, mas ao mesmo tempo tem de ser cuidadoso, porque se a subnutrição⁴ já se apresenta como um grande perigo, a sobrenutrição⁵ e o desequilíbrio alimentar apresentam da mesma forma um serio risco (Costa, 2008).

Durante o processo de fabrico dos alimentos são incluídos os aditivos que são, nada mais, nada menos, que substâncias químicas adicionadas aos alimentos com o intuito de

³ A American Dietetic Association (ADA) foi fundada em Cleveland, Ohio, em 1917, durante a I Guerra Mundial, por um grupo de mulheres visionárias, com a intenção de ajudar o governo dos Estados Unidos no programa de conservação de alimentos e na melhoria da saúde pública e nutrição.

⁴ Má adaptação do alimento às condições de vida de uma pessoa

⁵ Estado de desequilíbrio nutricional resultante de ingestão excessiva de nutrientes

preservar os alimentos de proliferações microbianas e das oxidações e garantir com isto as qualidades organoléticas⁶, mas não excluindo as qualidades nutricionais (Costa, 2008).

Derivado da nutrição originam-se dois vocábulos, o “nutrientes” e o “nutrimentos” do inglês e do francês, respetivamente. O termo “nutrientes” é utilizado, normalmente, para classificar as substâncias alimentares que o nosso organismo necessita obter para conseguir viver. Por sua vez, o “nutrimentos” designa as substâncias alimentares capazes de serem assimiladas direta e indiretamente, sem quaisquer necessidades de transformações digestivas. Desta forma, conclui-se que tanto “nutrimentos”, como “nutrientes” possuem o mesmo significado (Costa, 2008).

Durante a prática desportiva a nutrição assume um papel de fator importantíssimo tanto para a saúde como para o desempenho do atleta. A alimentação deve colmatar as necessidades energéticas e garantir os balanços hídricos, nutricionais, minerais e vitamínicos. A nutrição quando se trata de um atleta profissional ou de atleta ativo é bastante importante, pois uma nutrição inadequada às necessidades nutricionais poderá prejudicar a saúde e o desempenho físico. Embora grande parte da comunidade não saiba, a nutrição não pode ser só procurada quando nos preocupámos em atingir um alto desempenho, a nutrição é sem dúvida muito importante para a saúde geral de qualquer indivíduo, quer seja desportista, quer não seja (Montagner, Tavares e Lollo, 2004).

As especificidades de cada modalidade desportiva alteram ou podem alterar as necessidades energéticas e metabólicas dos desportistas. Assim sendo, tanto um atleta do género masculino, como do género feminino ao praticarem determinadas modalidades desportivas podem ao longo do tempo adquirirem necessidades nutricionais especiais. Atualmente, já está claramente demonstrado que a nutrição, juntamente com o potencial genético e com o treino adequado, é um fator fundamental para um bom desempenho físico (Montagner, Tavares e Lollo, 2004).

O conceito de nutrição define-se, também, como um processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando alimentos, assimilam nutrientes para a realização das suas funções vitais. É também definida pelo estudo dos alimentos e dos nutrientes e dos seus efeitos na saúde, no crescimento e no desenvolvimento do indivíduo, assim como, o estado fisiológico que resulta do consumo e utilização biológica de energia e nutrientes ao nível celular. Assumindo-se como ramo científico, consiste em efetuar o

⁶ Capaz de impressionar os nossos sentidos, como por exemplo, o paladar.

estudo do acesso, da ingestão⁷, da digestão⁸, da absorção⁹ e do metabolismo dos nutrientes (Horta, 1996).

2.2 Alimento e Nutriente

Na definição, anteriormente, apresentada é possível destacar dois conceitos que também são de caráter importante, que são: o alimento e o nutriente. Sendo assim, alimento é toda a substância que é utilizada para nutrir os seres vivos e que contribui para assegurar a sua sobrevivência. Por outro lado, o nutriente é uma substância contida nos alimentos que fornece a energia e o material necessário para a síntese e manutenção da matéria viva. Os nutrientes podem ser divididos em seis classes: as proteínas, as vitaminas, a água, os glícidos, os lípidos e os sais minerais (Horta, 1996).

2.2.1 Proteínas

Iniciando pelas proteínas, estas “são constituintes fundamentais das células de todos os seres vivos e têm como principal função a reconstituição dos tecidos [...] e podem ser classificados, quanto à sua origem, em animal e vegetal. As fontes animais de maior conteúdo em proteínas são: carnes, peixes, leites, queijos, vísceras, ovos e aves. Os alimentos vegetais ricos em proteínas são: farinha de amendoim, soja, feijão, grão-de-bico e nozes” (Kamel e Kamel, 1996, p.16).

Uma proteína completa ou adequada é aquela que possui as quantidades suficientes de aminoácidos essenciais¹⁰ para a manutenção e crescimentos normais. Em todo o caso as proteínas que provêm de fonte animal possuem as proteínas de qualidade e em quantidades suficientes. Para o homem o seu teor mínimo de proteínas varia entre as 0,8 e 1 grama (gr) por quilograma (kg) de peso corpóreo. Assim, um homem com um peso de 70 kg deverá ingerir, por dia, uma quantidade de 50 a 70 gr de proteínas (Kamel e Kamel, 1996).

⁷ A ingestão é o consumo de uma substância por um organismo.

⁸ A digestão é o conjunto das transformações químicas e físicas que os alimentos orgânicos sofrem ao longo de um sistema digestivo, para se converterem em compostos menores hidrossolúveis e absorvíveis.

⁹ A absorção é a passagem das substâncias dos compartimentos corporais para o sangue.

¹⁰ Aquele que o organismo considerado não é capaz de sintetizar mas é necessário para o seu funcionamento.

2.3.1 Vitaminas

Abordando agora as vitaminas, estas funcionam como um regulador sob o aproveitamento dos alimentos, ou seja, sem elas os alimentos não se integram no nosso organismo. As vitaminas são essenciais à nossa vida e com a sua deficiência é possível produzir distúrbios sérios na nutrição, como hipovitaminoses ou avitaminoses¹¹. As vitaminas podem-se dividir em lipossolúveis (vitaminas A, D, E e K) e hidrossolúveis (vitaminas B1, B2, B6, B12, C e nicotinamina). As lipossolúveis para serem absorvidas no intestino delgado necessitam da presença de gordura (Kamel e Kamel, 1996).

2.4.1 Água

Sobre a água, sendo ou não considerada um alimento é indispensável à vida e o nosso organismo na ausência desta não tem possibilidades de executar as operações metabólicas. A água é o líquido responsável por transportar as substâncias nutritivas, quer dissolvidas, quer em suspensão, dentro e fora das células. Para termos uma noção da importância da água nos é, uma pessoa pode viver sem comer durante semanas ou até mesmo durante meses, mas sem água, a farsquia de sobrevivência apenas indica poucos dias (Ferreira, 1994).

2.5.1 Glícidos

Os glícidos, também denominados por hidratos de carbono, são fornecidos ao nosso organismo, em quase toda a sua totalidade, através de alimentos de origem vegetal. Os alimentos quando inseridos na boca vão libertando os seus hidratos de carbono simples e complexos e que iniciam, de imediato, a serem desintegrados pelos processos da trituração e da digestão enzimática através dos movimentos da mastigação. Para uma maior digestão bucal a mastigação deve ser a mais ativa e demorada possível, tendo em conta, que os alimentos sólidos devem ser mastigados entre 40 a 60 vezes, e os cozidos cerca de 20 vezes, para uma insalivação completa e conveniente trituração (Ferreira, 1994).

¹¹ São nada mais, nada menos que a falta de nutrientes no organismo de um indivíduo.

“Os hidratos de carbono são metabolizados ao nível do fígado, músculo e células em geral, na quase totalidade sob a forma de glicose¹²” (Ferreira, 1994, p.66).

2.6.1 Lípidos

As gorduras (lípidos) apresentam um papel na alimentação muito importante, o que, derivado da qualidade, pode ser ou não benéfico para o organismo. Os lípidos são constituídos por carbono, hidrogénio e oxigénio, formadas por ácidos gordos de diferentes pesos moleculares e os seus derivados naturais ou compostos que têm ligação química com eles. Na nutrição as gorduras correspondem à parte gorda dos alimentos e, no corpo humano, são distribuídos pelas células, tecidos e órgãos que se acumulam no chamado tecido adiposo que é constituído por adipócitos¹³ (células próprias) (Ferreira, 1994) e (Kamel e Kamel, 1996).

Em relação aos alimentos, os lípidos encontram-se em produtos vegetais e animais e são distinguidos em dois tipos de gorduras, as “visíveis” e as “invisíveis”. As “visíveis” são, assim caracterizadas, por existirem técnicas que possibilitam separar a gordura do alimento e, as “invisíveis”, que ao contrário das “visíveis”, não podem ser separadas do alimento, ou seja, fazem parte da composição dos próprios alimentos (Ferreira, 1994).

Os lípidos podem classificar-se em simples, basicamente, são os ácidos gordos, o glicerol e o colesterol, e em complexos que, por sua vez, dividem-se em quatro grupos: gorduras neutras e ceras, fosfolípidos¹⁴, esteróis¹⁵ e lipoproteínas¹⁶ (Ferreira, 1994).

Os lípidos simples correspondem aos ácidos gordos e encontram-se, predominantemente, ligados ao glicerol e, pequena parte, a um esterol. Nesta área também se abordam os termos de ácidos gordos saturados, que provêm das gorduras animais, e os ácidos gordos não saturados, que são característicos das gorduras vegetais e dos animais marinhos (Ferreira, 1994).

¹² A glicose, glucose ou dextrose é o carboidrato mais importante na biologia. No metabolismo, a glucose é uma das principais fontes de energia e fornece quatro calorias de energia por gr.

¹³ Adipócitos são células que armazenam gorduras e regulam a temperatura corporal.

¹⁴ Os fosfolípidos são lípidos que contêm ácido fosfórico.

¹⁵ Os esteróis são esteroides com 27 a 29 átomos de carbono.

¹⁶ Lipoproteína é um conjunto de proteínas e lípidos, arranjados de forma a otimizar o transporte dos lípidos pelo plasma. O plasma sanguíneo é o componente líquido do sangue, no qual as células sanguíneas estão suspensas.

2.7.1 Sais Minerais

Os sais minerais executam um papel, eminentemente, plástico no organismo, focando-se na formação de tecidos que sustentam o organismo e ainda participam na composição dos órgãos internos, glóbulos vermelhos, medula óssea, etc. Os sais minerais apesar de formarem a estrutura corporal ainda substituem as perdas das células e dos órgãos gastos nos processos vitais. Os sais minerais imprescindíveis ao Homem são obtidos através de alimentos de origem animal, vegetal e mineral, como por exemplo, o ferro, o cálcio, o magnésio, o fósforo, o iodo, o cobalto e o flúor (Kamel e Kamel, 1996).

“Os sais minerais são essenciais para o sistema músculo-esquelético e em numerosas ações biológicas, como, por exemplo, no crescimento em geral e no desenvolvimento ósseo em particular, entre outros” (Horta, 1996, p.104).

As necessidades de sais minerais de um atleta são, raramente, superiores às de um indivíduo sedentário, contudo, uma alimentação rica e diversificada possui as quantidades necessárias de sais minerais. No caso de um treino intenso a perda de água e de sais minerais é elevada o que pressupõe uma ingestão dos mesmos no final dos treinos (Horta, 1996).

O ferro é um dos elementos mais espalhados pela Natureza, encontra-se distribuído por todos os alimentos e assume inúmeras funções para o organismo, mas a sua concentração e percentagem no mesmo são muito variáveis. É ele que faz parte da hemoglobina¹⁷ dos glóbulos vermelhos que transporta o oxigénio por todo o organismo e ainda é intermediário na respiração dos tecidos (Kamel e Kamel, 1996) e (Ferreira, 1994).

Não são bem conhecidos os sintomas devido à falta de ferro na alimentação de um indivíduo, mas pressupõe que a sua carência levará à deficiência da respiração intracelular, à anemia e à insuficiência do mecanismo de oxidação intracelular. Os principais alimentos ricos em ferro são: ovos, carnes, vísceras, leite, espinafre, feijão, agrião, couve e cereais integrais (Kamel e Kamel, 1996) e (Ferreira, 1994).

O cálcio e o fósforo são dois elementos que se encontram lado a lado em muitos compostos do organismo e ambos os metabolismos decorrem paralelamente. Estão presentes em todos os tecidos e órgãos dos seres vivos, assim como em todos os alimentos vegetais e animais. Estes elementos assumem-se como constituição dos ossos e dentes, sendo que 99% do cálcio do organismo é empregue nos ossos. Existe, normalmente, um

¹⁷ A hemoglobina é uma metaloproteína que contém ferro presente nos glóbulos vermelhos e que permite o transporte de oxigénio pelo sistema circulatório.

relação entre estes dois componentes no organismo e que dessa relação surge a vitamina D, vitamina esta que aumenta a absorção do cálcio no tubo digestivo (Kamel e Kamel, 1996) e (Ferreira, 1994).

O cálcio e o fósforo executam papéis múltiplos no organismo. O fósforo é o elemento essencial para a manutenção do equilíbrio ácido-básico e atua nas ações enzimáticas¹⁸ e na degradação e utilização dos hidratos de carbono e dos corpos gordos. (Ferreira, 1994).

Por sua vez, o magnésio acompanha o cálcio nos tecidos animais e encontra-se, principalmente, nos ossos. No meio vegetal encontra-se, sobretudo, nas folhas e nos frutos, já nos animais, predomina, no esqueleto e nos órgãos. Em caso de órgãos como os testículos, cérebro e músculos a concentração de magnésio é superior à de cálcio (Ferreira, 1994).

A absorção do magnésio faz-se ao nível dos intestinos, assim como a do cálcio, mas esta com um elevado grau de dificuldade. A eliminação do magnésio faz-se em grande número (de 50% a 80%) através das fezes e o restante pela urina. As necessidades diárias de magnésio para um indivíduo estão avaliadas em 0,2 a 0,6 gr (Ferreira, 1994).

O magnésio intervém na degradação dos glúcidos e nos processos gerais do crescimento. No reino animal, além do seu papel plástico no esqueleto, é essencial para a integridade funcional do sistema neuromuscular. Contudo, o seu excesso torna-se depressor do sistema nervoso central. No entanto, a sua carência provoca hiperexcitabilidade¹⁹, convulsões, atraso de crescimento e, por fim, coma (Ferreira, 1994).

O papel do cobalto no organismo humano é, por muitos, pouco conhecido. No entanto, cobalto é essencial para a produção de vitamina B12. Embora desconhecido o seu papel no ser humano sabe-se que uma dose excessiva deste elemento provoca hipotensão com aceleração cardíaca, dispneia²⁰ e aumento do peristaltismo²¹. O cobalto tem sido encontrado como constituinte de alguns fermentos, entre eles da insulina, e é provável que forme com a cistina um complexo ativo (Ferreira, 1994).

Em relação à ação do flúor no organismo, esta ainda não se encontra bem esclarecida. O problema do flúor como elemento da nutrição relaciona-se com a cárie

¹⁸ Enzimas são um grupo de substâncias orgânicas de natureza, normalmente, protéica com atividade intracelular ou extracelular que têm funções catalisadoras, catalisando reações químicas que, sem a sua presença, dificilmente aconteceriam.

¹⁹ Grande excitabilidade ou excitabilidade ao extremo.

²⁰ Dispneia é um sintoma no qual a pessoa tem desconforto para respirar, normalmente com a sensação de respiração incompleta.

²¹ As contrações que ocorrem nos músculos de certos órgãos ociosos, possibilitando um acréscimo (para frente) em seu conteúdo.

dentária. Praticamente, a sua única fonte é a água e quando em excesso causa um sombreado em mancha do esmalte, muito resistente à cárie (Ferreira, 1994).

O valor protetor do flúor foi verificado através de uma experiência efetuada em crianças das escolas americanas. Estudos relevam que nas regiões onde a água é pobre em flúor a incidência de cárie dentária atinge valores entre os 90 a 100% da população escolar. No entanto, em regiões onde a água é rica em flúor os valores chegam a ser até 6 vezes menores. A eliminação do flúor é efetuada através da urina e é proporcional à absorção (Ferreira, 1994).

2.3 Alimentação

Durante o dia-a-dia muita gente ouve falar de ter cuidado com a alimentação e que deve ter uma alimentação saudável, e o que é isto de alimentação saudável? É a forma racional de se comer assegurando a variedade, equilíbrio e a quantidade correta de alimentos, tendo em conta a sua qualidade nutricional e higiénica que são sujeitos a sãs manipulações culinárias (Emílio Peres, 1994).

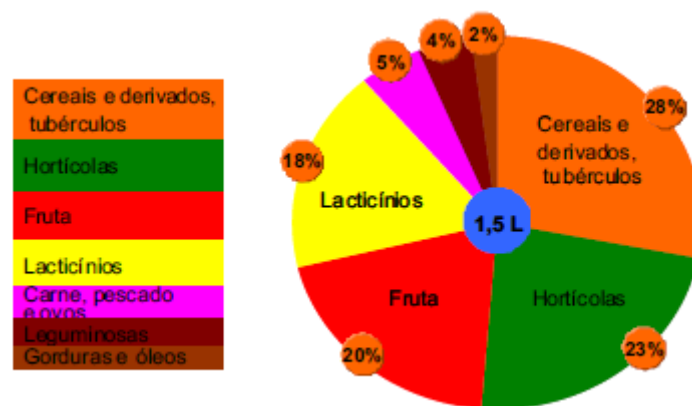


Figura 3 - Roda dos Alimentos e a sua divisão em segmentos de grupos
Fonte: Nutribrinca, 2010

Em torno da alimentação embora não seja muito abordado existem vários tipos de alimentação:

- Alimentação Completa;
- Alimentação Equilibrada;
- Alimentação Variada.

Sendo assim, cada uma delas tem a sua especificidade e diferenciam-se nos alimentos ingeridos quer em quantidade quer em qualidade. A alimentação completa baseia-se no consumo de alimentos de cada grupo (Figura 3 – Roda dos Alimentos e sua divisão em segmentos de grupos) e beber água diariamente. Por outro lado, a alimentação equilibrada destaca o consumo em maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos com maiores dimensões e menor quantidade dos alimentos que se encontram nos grupos com menor dimensão (Figura 3 – Roda dos Alimentos e sua divisão em segmentos de grupos). Por fim, em relação à alimentação variada, esta sugere que sejam consumidos alimentos diferentes dentro de cada grupo (Figura 3 – Roda dos Alimentos e sua divisão em segmentos de grupos), variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (Nutribrinca, 2010).

Em todos os alimentos existem componentes que os compõem e um deles é a caloria, que consiste na quantidade de calor necessária para elevar em 1°Célsius (C) a temperatura de 1litro (L) de água (Nutribrinca, 2010).

2.4 Aptidão Física

Böhme (2003) refere que a aptidão física desde o período Pós-Segunda Guerra Mundial até à década de 1960 tinha como fator considerativo um componente de aptidão motora e esta era parte da capacidade motora geral. Contudo, apesar da aptidão física ser mundialmente reconhecida não existe uma definição concreta que seja universalmente aceite.

As palavras que constroem este conceito de aptidão física têm significados diferentes. A aptidão é “qualidade do que é apto; capacidade, habilidade, disposição, conjunto de requisitos necessários para exercer algo; capacidade natural ou adquirida”, enquanto, que física é o “que é corpóreo, material, relativo às leis da natureza” e a junção destes dois termos dá origem a um conceito ou a uma associação de ideias referentes à capacidade, habilidade, disposição material que dá indicação que determinado indivíduo se encontra apto corporalmente (Böhme, 2003, p.97).

Até algum tempo atrás muitas definições tentavam privilegiar única e exclusivamente as capacidades individuais direcionadas à prática desportiva, mas com a falsa ideia de que para um individuo apresentar um bom estado de saúde teria, simultaneamente, que apresentar uma elevada condição atlética. Recentemente o conceito

de aptidão física evoluiu significativamente extraindo-se do senso comum e da orientação desportiva e passou a englobar-se em princípios desenvolvidos com bases de informações fornecidas cientificamente (Guedes e Guedes, 1995).

Tendo em conta a multidimensionalidade que rodeia a atividade física em relação aos esforços físicos das pessoas, os componentes destinados à aptidão física devem ser distinguidos em duas vertentes: os que estabelecem a relação da aptidão física à saúde e os que se identificam com a aptidão física no desempenho desportivo. Enquanto a prática de algumas atividades desportivas exigem a “colaboração” de componentes específicos da aptidão física relacionada com o desempenho desportivo, existem outras que determinam o envolvimento de outros componentes. Assim, os componentes especificamente direcionados à aptidão física no desempenho da atividade desportiva são: agilidade, equilíbrio, coordenação, potência e velocidade de movimento e reação (Guedes e Guedes, 1995).

Deste modo diferentes autores apresentam diversas definições para definirem o conceito de aptidão física, como a Organização Mundial de Saúde (OMS) que define-a como a “capacidade para realizar de forma satisfatória determinada tarefa muscular ou motora” (OMS, 1978 in Martins, 2013). Noutro caso há quem a descreva como um “estado caracterizado pela capacidade para desenvolver as atividades diárias com vigor e demonstração de características e capacidades associadas a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de condições ou doenças hipocinéticas” (Pate, 1988 in Martins, 2013). No entanto, há quem a defina como a “capacidade física para desenvolver as atividades normais diárias de forma segura e independente e sem fadiga acentuada” (Rikli & Jones, 2001 in Martins, 2013).

De acordo com vários indícios literários, os componentes da aptidão física, tanto relacionados à saúde, como ao desempenho atlético, podem ser alterados, significativamente, com a prática desportiva. No entanto, uma primeira vez alcançada, estes componentes tendem a permanecer estáveis. Contudo, as habilidades para a prática desportiva são dependentes dos aspetos genéticos e cada indivíduo apresenta um determinado potencial a ser desenvolvido (Guedes e Guedes, 1995).

Em relação ao desempenho da aptidão física relacionado ao desempenho atlético, não restam dúvidas que podem e devem ser implantados programas de exercício físico para esse desenvolvimento, sobretudo nas idades onde os indivíduos apresentam a maior parte das características e capacidades motoras, ou seja, na infância e na adolescência (Guedes e Guedes, 1995).

2.5 Atividade Física

À atividade física está associado “qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso” (Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H, 2011, p.13). Relacionado com a atividade física também se encontra o exercício físico, e este consiste num conjunto de “movimentos corporais planeados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física” (Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H, 2011, p.13).

Por outro lado, Barata (2003, p.24) define atividade física como “toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura”.

Segundo Barata (2003), no que engloba a atividade física é possível destacar dois grupos:

- a) Atividade física espontânea, informal, não estruturada ou não organizada (tudo isto são sinónimos);
- b) Atividade física programada, formal, estruturada ou organizada (tudo isto são sinónimos).

A atividade física espontânea incide na nossa vida diária quer porque precisamos, quer porque gostamos. Por exemplo, só o simples facto de ir a pé para a escola, subir escadas em vez de utilizar o elevador pelas inúmeras razões que possa haver, isto são tudo exemplos de atividade física informal (Barata, 2003).

Em relação à atividade física programada, esta responde a um esquema já planeado, tem os seus próprios objetivos, regras, tempos, etc. Exemplo deste tipo de atividade física programada é o caso de uma ida a um ginásio, local onde as pessoas têm um plano para cumprir e obedecem a esse mesmo plano (Barata, 2003).

Operacionalmente, a quantidade de energia gasta por um indivíduo para a prática de atividade física é denominada por quilocaloria (Kcal). Contudo, existe outra referência, de grande aplicação prática, que é a medida da frequência cardíaca (Guedes e Guedes, 1995).

“Apesar do gasto energético associado à atividade física estar diretamente relacionado à intensidade, à duração e à frequência com que se realizam as contrações

musculares, além da massa muscular envolvida nos movimentos corporais e a quantidade de energia necessária à realização de uma mesma tarefa motora poderão variar de indivíduo para indivíduo, [...] da variação do peso corporal e do índice de aptidão física num indivíduo” (Guedes e Guedes, 1995, p.20).

O gasto energético das atividades físicas do nosso dia-a-dia classifica-se em cinco categorias:

- I. Requerimento energético proveniente do descanso e das necessidades vitais, como, horas de sono, refeições, higiene e outras;
- II. Necessidade energética provocada pelas atividades na execução de uma função profissional;
- III. Quantidade necessária para a realização de tarefas domésticas;
- IV. Demanda energética direcionada para as atividades de lazer e de tempo livre;
- V. Por fim, a energia incutida pelo desempenho de atividades desportivas e em programas de condicionamento físico.

Tendo em conta as cinco categorias no emprego do gasto energético diário, a categoria que assume as maiores variações energéticas é a categoria V e constitui-se como o principal modulador dos níveis da prática de atividade física (Guedes e Guedes, 1995).

2.6 De onde vem a energia para a prática de exercício físico?

Quando procedemos à realização de prática de exercício físico a unidade que é utilizada é a kcal²². A energia necessária retirada a um indivíduo durante a prática desportiva depende de alguns fatores, como a idade, peso, atividade física, género, estado psíquico, condições climatéricas, entre outras. Usando, por exemplo, um atleta a realizar uma corrida, este está dependente de quatro fatores:

1. Distância da corrida, tendo em conta que uma corrida de 10km gastará mais energia do que uma de 5km;
2. Peso do atleta, em que quanto maior for o seu peso mais energia irá despende;
3. Ritmo de corrida, quanto maior o ritmo maior o seu gasto energético;

²² Quantidade de calor necessária para elevar a temperatura de 1 litro de água de 14.5°C a 15.5°C.

4. Eficácia da passada, uma passada mais económica e equilibrada (ponto vista biomecânico²³) menor será o desgaste.

Para termos uma noção do gasto que iremos ter durante uma prova de fundo o Quadro 1 em baixo exposto permite-nos saber esse gasto.

Quadro 1 - Gasto energético em kcal/kg/km numa corrida conforme o ritmo
Fonte: Horta, 1996

Ritmo de Corrida (km/h)	Gasto (kcal/kg/km)	Ritmo de Corrida (km/h)	Gasto (kcal/kg/km)
± 6	0.91	± 12	1.01
± 7	0.93	13 – 15	1.02
± 8	0.96	15 – 17	1.03
± 9	0.98	17 – 19.5	1.04
± 10	0.99	19.5 – 23	1.05
± 11	1.00	23 e mais	1.06

Em relação à questão deste capítulo de onde surge a energia que necessitamos para a realização de exercício físico, é de relevar que resulta de uma combustão, e para qualquer combustão é necessário ter carburantes²⁴ e um comburente²⁵, e no caso do nosso organismo os carburantes são os glúcidos (vulgo açúcares), os lípidos (vulgo gorduras) e os prótidos (vulgo proteínas) que proveem dos alimentos que ingerimos diariamente. Estes carburantes após ingeridos, através da atuação do aparelho digestivo, decompõem-se em substâncias mais simples de forma a serem absorvidos pela mucosa intestinal²⁶ e seguirem para a corrente circulatória. Em relação ao comburente necessário para a combustão, nada mais, nada menos que o oxigénio, este é transportado nos glóbulos vermelhos sanguíneos até às células onde atuará como comburente (Horta, 1996).

Após a combustão, a energia produzida é alastrada sob a forma de calor para nos fornecer a temperatura corporal e sob a forma de energia para a contração muscular. Não são apenas estes dois componentes que são extraídos da combustão, a água, o dióxido de carbono e a ureia também são resultados da combustão (Horta, 1996).

²³ Profissional que trata as alterações do aparelho músculo-esquelético.

²⁴ Produto químico cuja combustão permite obter energia mecânica.

²⁵ Substância que alimenta a combustão.

²⁶ Revestimento interno do tubo intestinal.

2.7 A nova roda dos Alimentos



Figura 4 - Roda dos Alimentos
Fonte: Rodrigues, Franchini, Graça, 2006

A roda dos alimentos é representada por uma imagem ou representação gráfica que soluciona a escolha e a combinação dos alimentos que deverão ser ingeridos diariamente. É um símbolo em forma de círculo e que está dividido em segmentos e com tamanhos diferentes, os quais são designados por grupos e possuem em cada um deles os alimentos com propriedades nutricionais semelhantes (Rodrigues, Franchini, Graça, 2006).

Em 1977 foi criada a roda dos alimentos Portuguesa para uma campanha alimentar, “Saber comer é saber viver”, e devido à evolução dos conhecimentos científicos e às diversas alterações, no que diz respeito à situação alimentar, torna-se necessário efetuar a reestruturação (Rodrigues, Franchini, Graça, 2006).

A nova roda dos alimentos apesar de não se apresentar como uma pirâmide, onde os alimentos são apresentados hierarquicamente, os alimentos possuem de igual forma a sua grande importância nutricional. A nova roda dos alimentos está dividida em sete grupos de alimentos e com diferentes dimensões onde são reveladas as porções de peso com que cada um deles deve ser ingerido diariamente (Rodrigues, Franchini, Graça, 2006).

Analisando os grupos constituintes da nova roda dos alimentos não é possível encontrar a água (concretamente), isto porque a água faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Como sabemos a água é um elemento imprescindível à vida e é do consenso humano que deve ser ingerida em grande abundância durante o dia. Por dia, as necessidades de água variam entre os 1,5 e os 3 litros (Rodrigues, Franchini, Graça, 2006).

Cada grupo da roda dos alimentos possuem funções e características nutricionais específicas o que torna necessário estarem presentes na alimentação diária e não podem ou não devem ser substituídos por outros alimentos, que não estejam apresentados na roda dos alimentos. No entanto, sabendo que em cada grupo existem vários alimentos, que possuem as mesmas características nutricionais, estes sim podem e devem ser substituídos entre si de modo a assegurar a necessária variedade (Rodrigues, Franchini, Graça, 2006).

2.7.1 A constituição de cada um dos grupos de alimentos

Iniciando com o grupo dos cereais e derivados, tubérculos, que representam 28% da roda dos alimentos, possuem cereais (milho, arroz, trigo, centeio, cevada, entre outros) e os seus derivados (pão, tostas, flocos de cereais, massa) e os tubérculos (batata, batata-doce, tapioca, entre outros). Este grupo possui alimentos energéticos e excelentes fornecedores de hidratos de carbono complexos e, ao mesmo tempo, reguladores por fornecerem vitaminas, sais minerais e fibras (Mimosa, 2013)

De seguida, o grupo dos produtos hortícolas, que preenchem outros 23% da roda dos alimentos, incluiu a couve, o brócolo, a cenoura, a cebola, o alho, a alface, a abóbora, o tomate, etc. Em comparação com o grupo anterior, este grupo também se destaca por ser um grupo regulador do nosso organismo porque fornece vitaminas, sais minerais, fibras e água (Mimosa, 2013).

Em terceiro lugar, encontra-se o grupo das frutas com 20%, onde, como o seu próprio nome indica, se encontram as frutas, como, a maçã, o melão, a laranja, os kiwis, os morangos, a ameixa, os figos, etc. Em termos característicos, este grupo destaca-se por ser um grupo de alimentos que fornecem grande quantidade de vitaminas, sais minerais e água, também fornecem açúcar mas em quantidades muito pequenas (Mimosa, 2013).

Sucessivamente vem o grupo dos laticínios (18%), onde é possível encontrar o leite e produtos lácteos, como, o iogurte, o queijo e requeijão. A principal característica deste grupo é que os alimentos são construtores, ou seja, fornecem proteínas de grande valor biológico e de cálcio, no entanto, também reguladores devido ao fornecimento de vitaminas (Mimosa, 2013).

Em quinto lugar e com uma percentagem de 5% encontra-se o grupo da carne, pescado e ovos. Os alimentos deste grupo, carne, peixe, moluscos, mariscos e ovos, à

semelhança do grupo anterior, também são construtores e destacam-se pelo grande fornecimento de proteínas de alta qualidade (Mimosa, 2013).

Em penúltimo, encontra-se o grupo das leguminosas (4%) que inclui os vários tipos de feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas, etc. Este grupo fornece uma boa quantidade de proteínas vegetais, hidratos de carbono complexos, vitaminas, sais minerais e fibras e destaca-se devido aos seus alimentos exercerem uma função plástica e energética, contudo, também são boas fontes de vitaminas, minerais e fibra (Mimosa, 2013).

Por último e representando 2% da roda dos alimentos encontra-se o grupo das gorduras e dos óleos. Grupo constituído pelo azeite, a manteiga, a margarina, a banha, os óleos de girassol, de milho, etc. A grande função deste grupo é que os alimentos que o constituem são energéticos devido ao seu exclusivo fornecimento de lípidos (Mimosa, 2013).

2.8 A nova Pirâmide Alimentar

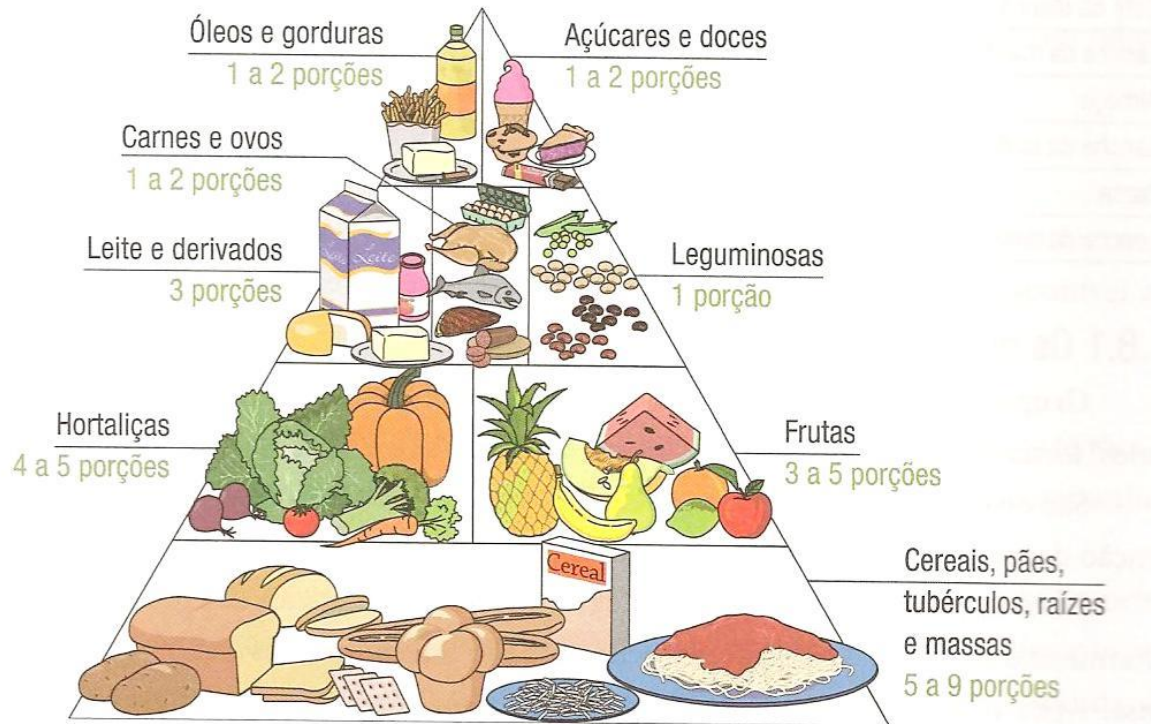


Figura 5 - Pirâmide Alimentar Tradicional
Fonte: Terra, 2012

A pirâmide alimentar tradicional (Figura 5) é um guia informativo para a população sobre os grupos alimentares e tem como principal objetivo identificar todos os alimentos com o intuito de promover a saúde, os bons hábitos alimentares e a melhoria do estado nutricional da população. Desde há muito tempo que se tenta encontrar um ótimo exemplo de distribuição dos alimentos para que haja, por parte da comunidade, uma melhor compreensão, isto é, solucionar uma maneira para um consumo de vários alimentos e em quantidade suficiente para, que em conjunto, componham uma dieta adequada nutricionalmente (Terra, 2012).

Os alimentos, que compõem a pirâmide tradicional, encontram-se organizados por grupos de acordo com o abaixo apresentado:

- Grupo 1: arroz, pães, massas, cereais em geral, batatas, milho, raízes e tubérculos. Estes alimentos são fontes importantes de carboidrato e é considerado o maior grupo para o consumo diário. Este grupo de alimentos é essencial porque são energéticos e fornecem a energia necessária para a

manutenção de todas as atividades diárias, para os músculos, cérebro e coração. São recomendados o consumo diário de cinco a nove porções, atingindo a percentagem de 75% de necessidades calóricas por dia;

- Grupo 2: verduras, legumes e frutas. Os alimentos que compõem este grupo são ricos em carboidrato, fibras, variadas vitaminas, sais minerais e também fitonutrientes²⁷. Devem ser consumidos, diariamente, três a cinco porções;
- Grupo 3: carnes, ovos, leite, queijo, iogurtes e leguminosas²⁸. A principal fonte nutricional deste grupo são as proteínas. Os alimentos deste grupo possuem a alcunha de construtores por serem fundamentais no fornecimento de cálcio e ferro que são nutrientes indispensáveis ao organismo. As leguminosas, entre elas, os feijões, a soja, as ervilhas, o grão-de-bico, entre outros são recomendadas o consumo de uma porção por dia. Enquanto o leite e os seus derivados, por serem fontes de proteínas essenciais, vitaminas do complexo B e de cálcio, são recomendados o consumo até três porções por dia;
- Grupo 4: Este grupo representa o topo da pirâmide alimentar e os consumos dos alimentos deste grupo devem ser moderados. Os alimentos que fazem parte grupo são os óleos e gorduras e açúcares e doces. Em relação aos consumos destes alimentos é de uma a duas porções por dia, no entanto, os açúcares e doces só devem ser consumidos ocasionalmente.

²⁷ Tem a função de proteger o organismo de várias doenças, como por exemplo alguns tipos de câncer

²⁸ São fonte de proteínas de origem vegetal.



Figura 6 - A nova Pirâmide Alimentar
Fonte: Terra, 2012

É então desta forma que se apresenta graficamente a pirâmide tradicional alimentar. Contudo, com o passar do tempo como foi referido anteriormente houve a necessidade de construir uma nova apresentação gráfica para melhor consumo alimentar e compreensão para a comunidade (Terra, 2012).

O que transmite a nova pirâmide alimentar (Figura 6)? A *Harvard School of Public Health*, um dos maiores centros de estudos sobre a saúde pública dos Estados Unidos, publicou esta nova pirâmide alimentar que foi desenvolvida de acordo com resultados de pesquisas científicas. A sua base é composta pela prática de atividade física associada à manutenção de um peso saudável e uma hidratação adequada. Os cereais integrais, gorduras saudáveis, as frutas e as hortaliças também estão colocados na parte inferior da pirâmide com um consumo estimulado. Na parte superior da pirâmide e com um consumo esporádico encontram-se as carnes vermelhas gordurosas, os cereais refinados e as bebidas com sal e açúcar (Terra, 2012).

As mudanças referentes à nova pirâmide alimentar focam-se no facto das gorduras entrarem com mais destaque. Os carboidratos mantêm a sua importância, mas surgem com mais relevância os integrais em detrimento dos refinados. De relevo tem a inclusão das castanhas, nozes, amêndoas e amendoins na alimentação devido a serem frutos,

extremamente, importantes no fornecimento de sais minerais, proteínas, vitaminas e gordura saudáveis. Para além da capacidade fornecedora destes nutrientes, também são importantes na prevenção de doenças hormonais, como por exemplo a tiroide, na diminuição do colesterol e na grande capacidade energética (Terra, 2012).

2.8.1 Recomendações da nova pirâmide alimentar

O grande foco da pirâmide alimentar em termos de recomendações baseia-se na prática de exercícios físicos e atividades ao ar livre com grande frequência. A grande importância desta fase desportiva prende-se ao facto de ser uma base saudável para o alcance e manutenção do peso saudável, o que paralelamente nos leva a um estilo de vida saudável. Contudo, nunca esquecer de hidratar o corpo (Terra, 2012).

Apesar da nova pirâmide alimentar não indicar as porções dos alimentos em gramas, esta aconselha ao foco na qualidade dos alimentos e não às quantidades. Dar mais realce ao consumo de hortaliças, frutas, grãos integrais e às gorduras saudáveis, pois estes alimentos são ricos em vitaminas, minerais e fibras (Terra, 2012).

Preferir sempre as carnes vermelhas magras, os peixes e as aves ao invés das carnes vermelhas gordas, grãos refinados, doces, bebidas alcoólicas e alimentos fortes em sal, porque apesar de serem ricos em calorias são muito pobres em nutrientes. Em relação ao leite e os seus derivados magros ou desnatados, estes para além de serem saudáveis são ricos em proteínas e cálcio (Terra, 2012).

O grande objetivo da nova pirâmide alimentar baseia-se no fornecimento de informações gerais e úteis, para a população, de como se obtém uma alimentação saudável. No entanto, apesar de ser um guia alimentar não serve como aconselhamento nutricional personalizado (Terra, 2012).

2.9 A importância das seis refeições por dia

Segundo Horta (1996), as seis refeições que uma pessoa deve ingerir durante o dia têm especificidades diferentes e todas elas têm uma função diversa para o bom funcionamento do organismo do indivíduo e são caracterizadas pelas quantidades diferentes de calorias que devem ser ingeridas em cada um desses tempos. As seis refeições a serem consideradas

durante o dia são as seguintes: pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia.

De seguida será apresentado um gráfico que exprime as quantidades de calorias que devem ser consumidas em cada uma delas.

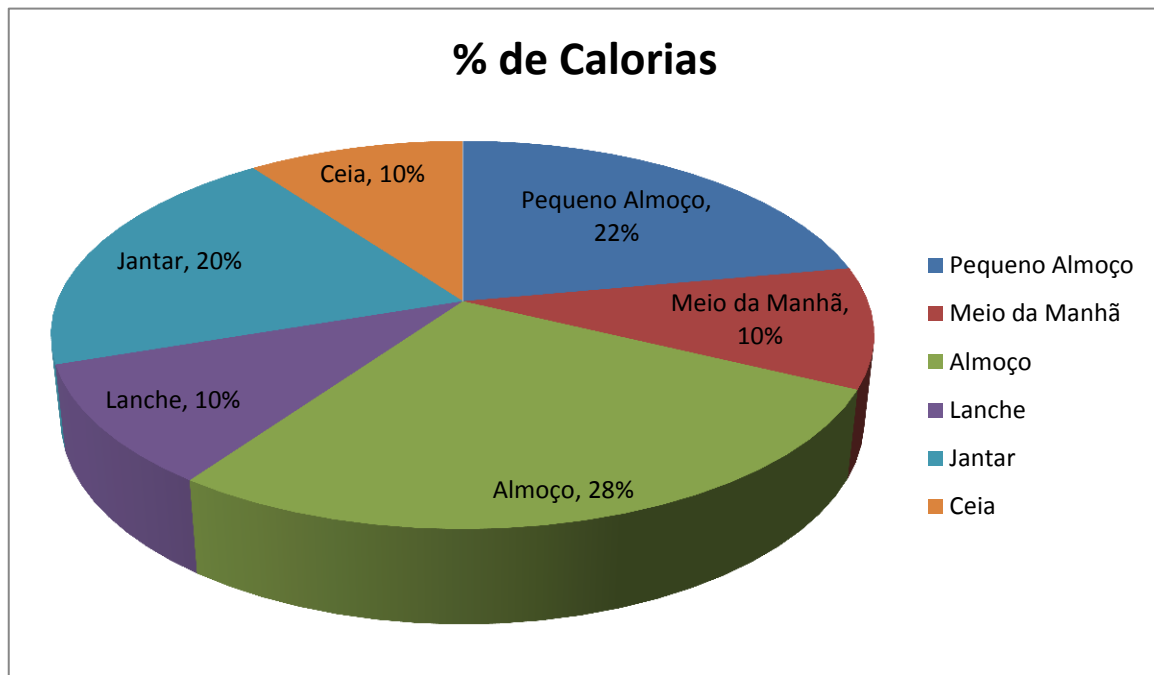


Gráfico 1 - Percentagem de Calorias pelas Seis Refeições Diárias
Fonte: Horta, 1996

A ceia consiste numa pequena refeição que se deve fazer antes de ir dormir, porque iremos passar por uma fase de jejum grande, o normal que se deve dormir é cerca de oito horas, e é esse tempo todo que iremos passar sem comer e por isso torna-se viável o consumo ligeiro de qualquer coisa antes de ir dormir (Horta, 1996).

O pequeno-almoço encontra-se entre o grande jejum e o intervalo de um período de intenso trabalho. Visto que estivemos durante muito tempo sem comer nada, o pequeno-almoço é das refeições mais importantes do dia, e como se por ver no gráfico 1, o pequeno-almoço tem mais percentagem do que o jantar (Horta, 1996).

Os períodos meio da manhã e lanche são extremamente necessários para evitar, respetivamente, um almoço e um jantar pesados. Pois o aconselhável é comer várias vezes ao dia mas em poucas quantidades para evitar refeições pesadas. Deve-se evitar ingerir calorias vazias, como por exemplo, bolos e guloseimas. Algo também a ser considerado

para evitar são os cafés, chás e álcool e passar progressivamente a mudar para hábitos mais saudáveis de preferência o consumo de vegetais e frutas (Horta, 1996)

Capítulo 3

Metodologia e Procedimentos

3.1 Generalidades

A metodologia pretende apresentar a descrição precisa do problema, os métodos, técnicas, instrumentos de pesquisa, materiais e equipamentos utilizados durante a realização do trabalho (Sarmiento, 2008).

As etapas do procedimento são divididas em três palavras para descreverem os procedimentos: a rutura, a construção e a verificação. A rutura consiste, exatamente, em quebrar ou eliminar os preconceitos e as falsas evidências que nos traduzem a ilusão que percebemos o conteúdo das coisas, ou seja, a rutura caracteriza-se como o primeiro ato do procedimento científico. A construção baseia-se na introdução de uma problemática que nos levará à consecução do trabalho e, que por sua vez, originará a construção de um modelo de análise para a futura recolha de dados satisfatórios para a elaboração e, consequentemente, obtenção das respostas previstas à problemática do trabalho. Por fim, a verificação, que como o seu nome indica, tem como finalidade a verificação ou experimentação, isto é, para determinado trabalho obter o estatuto científico necessita da verificação dos seus factos (Quivy e Campenhoudt, 2008).

Estas três etapas possuem, também, por sua vez, um conjunto de etapas no seu interior. A etapa da rutura possui as etapas da pergunta de partida, da exploração, onde se executam as leituras e no caso de se aplicarem as entrevistas exploratórias e a etapa da problemática. Esta etapa da problemática é comum ao conteúdo da construção, na qual também está inserida a etapa da construção do modelo de análise. Na verificação pode encontrar-se as três etapas finais para a elaboração de um trabalho que são: a observação, a análise das informações e por fim, para finalizar qualquer trabalho, as conclusões (Quivy e Campenhoudt, 2008).

3.2 Metodologia

Para a elaboração e execução do capítulo da revisão de literatura procedemos à análise documental de livros, outros trabalhos de mestrado e diversos artigos que possibilitavam a leitura de conteúdos relacionados com o presente TIA. A leitura, segundo Quivy e Campenhoudt (2008), contribui para a reprodução da ordem das coisas com o intuito de fazer surgir novos significados dos fenómenos que se pretende estudar. Em relação aos trabalhos de mestrados focámos a nossa pesquisa em trabalhos que se encontrassem dentro da mesma área de estudo e com isso poder retirar dos mesmos algumas ideias que pudessem fomentar as ideologias e, dessa forma, contribuir para o enriquecimento do presente TIA. No caso dos artigos baseámo-nos, principalmente, na procura de artigos existentes na internet, mais concretamente, publicados por faculdades ou pessoas doutoradas nesta área de trabalho podendo, assim, retirar diversas ideias dos mesmos e assim basear-me nos seus conteúdos para eu mesmo poder escrever e preencher o conteúdo do meu trabalho, mais precisamente, na parte da revisão da literatura.

O método utilizado para a recolha de dados consistiu na elaboração de um instrumento de observação indireta, ou seja, um questionário, visto que a observação indireta o investigador desloca-se a uma determinada população, por ele escolhida ou solicitada, para obter e registar as informações que procura. Esta operação consiste na recolha ou reunião concreta das informações que são desejadas, neste caso, dos cadetes incluídos na amostra. Após a disponibilidade da recolha efetuada executou-se a observação da informação obtida. A aplicação de um instrumento tem de ser posto em prática para saber se, o mesmo adquire uma porção de respostas suficientes para que a análise, posterior, seja válida. No entanto, as pessoas a quem é aplicado o instrumento de recolha de dados não são forçadas a responder, exceto se verificarem que o seu contributo contribui para o avanço das coisas num domínio que consideram importante. Sendo assim, o investigador deve saber convencer as pessoas para colaborarem consigo, apesar do envio de um instrumento de recolha de dados por correio ou outro meio não ser muito fiável, se feito deve ser sempre acompanhado de uma explicação clara sobre o preenchimento do mesmo (Quivy e Campenhoudt, 2008).

O questionário aplica-se a um conjunto de inquiridos, que geralmente representam uma determinada população, neste caso os cadetes da AM, com um conjunto de perguntas relativas a um assunto de interesse por parte do investigador, que neste caso se trata da

nutrição da população alvo. No entanto, o nosso modelo de questionário não possui um conjunto de respostas para os inquiridos selecionarem, baseia-se na forma de resposta livre devido à imensa variedade de alimentos e suplementos que os diversos cadetes podem ingerir e assim permite que o questionário seja preenchido pelos cadetes de uma forma mais fácil e não fiquem limitados na, eventualidade, de o questionário não possuir algum tipo de alimento ou suplemento que os mesmos tenham ingerido durante os sete dias, a este tipo de possibilidade é dado o nome de administração direta, ou seja, é o próprio inquirido que o preenche (Quivy e Campenhoudt, 2008).

Em relação a este caso, o instrumento foi elaborado pelo autor no início do mês de Maio de 2013 e foi enviado para os respetivos cadetes da AM, via correio eletrónico acompanhado de um texto com a explicação para o preenchimento do mesmo e não apresentaram qualquer tipo de negação ao preenchimento do mesmo, visto que se tratava de contribuírem para a elaboração deste TIA. Dos trinta cadetes questionados, vinte e sete responderam durante a semana de 13 de Maio a 19 de Maio. Os restantes três cadetes responderam na semana de 27 de Maio a 02 de Junho.

A fase seguinte, após a recolha de dados é a aplicação de um método de análise para as informações recolhidas. Os métodos de recolha e os métodos de análise de dados são, normalmente, complementares e devem, de preferência, ser escolhidos em conjunto em função dos objetivos e das hipóteses que estão inseridos no trabalho elaborado. Assim sendo, o investigador deve ter uma visão global do seu trabalho para uma correta aplicação dos instrumentos (Quivy e Campenhoudt, 2008).

Como a observação tem como grande objetivo obter as informações necessárias para que possam ser tratadas e fornecerem a verificação das hipóteses impostas para a elaboração do trabalho, a análise das informações trata de verificar se as mesmas são respondidas pelos dados adquiridos, ou seja, a verificação empírica. A análise de informações robustecesse por possuir uma segunda funcionalidade que se trata do facto de auxiliar na refinação das hipóteses do trabalho para que, desta forma, as conclusões estejam em condições de sugerir aperfeiçoamentos ou na indicação de propostas, como referimos no capítulo I, no caso de as conclusões serem insatisfatórias sugerir um melhoramento na alimentação (Quivy e Campenhoudt, 2008).

O método de análise de dados para o TIA corresponde ao método quantitativo que através da variável (nutrição) irei observar os dados correspondentes, como por exemplo, os diversos alimentos que serão ingeridos pelos cadetes. As variáveis são, por norma,

definidas pelas hipóteses impostas no trabalho. Quando os dados que serão analisados são recolhidos com a necessidade de responder às necessidades da investigação através de um questionário, como é o caso, e as análises são feitas pelo clássico estudo de campo quantitativo, através dos tradicionais levantamentos de dados (Quivy e Campenhoudt, 2008) e (Dalfovo, Lana e Silveira, 2008)

Na análise quantitativa a coleta de dados origina números (ou informações conversíveis em números) que fornece respostas para que possamos verificar a ocorrência ou não das hipóteses do trabalho (Dalfovo, Lana e Silveira, 2008)

3.3 Amostras

A totalidade do conjunto dos elementos utilizados, no nosso caso, na recolha das informações pertinentes para a resolução do TIA, tem a dominação de população e todos os elementos constituintes são designados de unidades (Quivy e Campenhoudt, 2008).

Dentro das possibilidades das técnicas de sondagem utilizámos aquela que se baseia no estudo de uma amostra representativa da população alvo, ou seja, numa amostra de trinta cadetes, dos quais vinte são masculinos e dez femininos do 4º ano da AM dos diferentes cursos que o compõem. Em relação às idades dos cadetes, 80% compreendem-se entre os vinte e um e os vinte e quatro anos e os restantes 20% entre os vinte e cinco e vinte e sete anos de idade. Esta possibilidade permite-nos recolher uma imagem global que seria, igualmente, obtida se interrogássemos toda a população (Quivy e Campenhoudt, 2008).

Nos quadros seguintes serão exibidos os dados referentes aos cadetes inquiridos e são numerados de um a vinte no caso dos cadetes masculinos e de um a dez no caso dos cadetes femininos para, posteriormente, facilitar a apresentação dos dados e melhor compreensão dos mesmos.

O modelo elaborado e apresentado aos cadetes da AM encontra-se no Apêndice A: Modelo de Recolha de Dados.

Tabela 1 - Listagem dos cadetes masculinos

Fonte: Autor

Cadetes da AM – Masculinos					
	Número	Nome	Curso	Data Início:	Data Fim:
1	64	Conceição	EXE - Engenharia Militar	13/05/2013	19/05/2013
2	86	Silva	EXE - Artilharia	13/05/2013	19/05/2013
3	101	Coutinho	EXE - Administração	13/05/2013	19/05/2013
4	126	Almeida	EXE - Cavalaria	13/05/2013	19/05/2013
5	184	Sousa	GNR - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
6	246	Fonseca	EXE - Cavalaria	13/05/2013	19/05/2013
7	274	Romano	GNR - Infantaria	27/05/2013	02/06/2013
8	321	Pereira	EXE – Engenharia Militar	13/05/2013	19/05/2013
9	322	Martins	EXE - Artilharia	13/05/2013	19/05/2013
10	331	Lourenço	GNR - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
11	375	Martins	EXE - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
12	420	Almeida	EXE - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
13	443	Canarias	GNR - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
14	447	Conceição	EXE - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
15	451	Portela	EXE - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
16	624	Gomes	EXE - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
17	671	Faustino	EXE - Infantaria	27/05/2013	02/06/2013
18	677	Freitas	EXE - Artilharia	13/05/2013	19/05/2013
19	684	Andrade	EXE - Administração	13/05/2013	19/05/2013
20	691	Carujo	EXE - Infantaria	27/05/2013	02/06/2013

Tabela 2 - Listagem dos cadetes femininos

Fonte: Autor

Cadetes da AM - Femininos					
	Número	Nome	Curso	Data Início:	Data Fim:
1	129	Correia	EXE – Engenharia Militar	13/05/2013	19/05/2013
2	177	Cotrim	GNR – Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
3	183	Bento	EXE – Transmissões	13/05/2013	19/05/2013

4	214	Calado	EXE - Administração	13/05/2013	19/05/2013
5	234	Silva	EXE - Cavalaria	13/05/2013	19/05/2013
6	243	Afonso	GNR - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
7	251	Rouquinho	EXE - Artilharia	13/05/2013	19/05/2013
8	352	Santos	GNR – Cavalaria	13/05/2013	19/05/2013
9	376	Domingues	GNR – Infantaria	13/05/2013	19/05/2013
10	441	Tomás	GNR - Infantaria	13/05/2013	19/05/2013

3.4 Procedimentos

Iniciamos o TIA pela procura de referências cujo conteúdo contribui-se para obter a melhor compreensão sobre o tema do trabalho que incide, principalmente, no ramo da nutrição. Desta forma iniciamos a investigação na procura de autores que tivessem elaborado e/ou escrito trabalhos neste âmbito e também na observação de outros trabalhos de mestrado que nos pudessem fundamentar na revisão de literatura.

De seguida procedemos à elaboração do modelo de recolha de dados que se baseia num questionário que foi destinado aos cadetes da AM para o seu preenchimento conforme a alimentação que iam ingerindo ao longo de sete dias, tanto no refeitório da AM, como em suas próprias casas nas diferentes partes do dia, desde o pequeno-almoço, durante a manhã, ao almoço, durante a tarde, ao jantar e ao final do dia. Após a sua elaboração foi enviado via correio eletrónico aos cadetes que iriam efetuar o seu preenchimento com uma correta explicação de como o deveriam preencher e para poder responder ao aspeto da aptidão física foi solicitado aos cadetes o envio do horário (Anexo D: Horário do 2º semestre) do escolar dos respetivos cursos do 4º ano letivo da AM para poder fazer a relação entre a quantidade nutricional de cada cadete e o dispêndio energético que cada um possui e assim obter as conclusões desejadas, ou seja, saber se ingerem as quantidades necessárias conforme o seu desgaste energético, conforme as diversas atividades físicas que exercem diariamente na AM.

3.5 Local e data da pesquisa e recolha de dados

A maior parte da realização deste trabalho foi executado na Biblioteca da AM, nas Bibliotecas de Lisboa, mais frequentemente, a Biblioteca de São Lázaro para a aquisição e consulta de livros, documentos e revistas que se debruçavam sobre a temática em estudo. O uso da Internet possibilitou também a pesquisa de outras fontes relacionadas com o TIA e de certa forma adquirir documentos bastante recentes.

Em relação à recolha de dados, estes foram adquiridos através de um questionário que foi enviado por correio eletrónico, também devido às possibilidades que a Internet nos fornece nos dias de hoje, e foi destinado aos cadetes do 4º ano letivo da AM, que se encontram a frequentar os diversos cursos que compõem o 4º ano letivo da AM, na AM-SEDE.

Capítulo 4

Apresentação e Análise de Resultados

4.1 Introdução

Depois da recolha de todos os dados por parte dos cadetes da AM, com o auxílio das funcionalidades do programa Excel construí uma tabela para cada cadete e efetuámos o cálculo de todas as calorias ingeridas durante os sete dias que compreendia o questionário. Nas tabelas estão inseridos os dados numéricos por dias e as respetivas somas por refeições, por dias, e a média semanal.

Estas tabelas encontram-se no Apêndice B: Cálculo das Calorias dos Cadetes Masculinos e Apêndice C: Cálculo das Calorias dos Cadetes Femininos. Posteriormente, tendo em conta o desgaste calórico médio por dia, para homem e para mulher, que são respetivamente 1746 kcal/dia e 1375 kcal/dia, e adicionando o desgaste energético da atividade física (Quadro 3: Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos do Exército e Quadro 4: Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos da Guarda Nacional Republicana) diária exercida na AM, tendo em conta o respetivo horário do curso a que pertence cada cadete (Anexo E: Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos do 4º Ano da Academia Militar), calculei o desgaste energético por dia, também com o auxílio das funcionalidades do *Excel*.

O cálculo do desgaste calórico médio para ambos os géneros foi baseado na fórmula “ $(0,063 \times \text{peso em kilos} + 2,896) \times 239$ ” (Zanin, 2013) para homens e “ $(0,062 \times \text{peso em kilos} + 2,036) \times 239$ ” (Zanin, 2013) para as mulheres. Esta fórmula está destinada a pessoas que compreendem as idades de 18 a 30 anos. Na questão do peso, depois de calculada a média do peso das cadetes femininas chegámos ao valor de 60 quilos, por outro lado, em relação aos cadetes masculinos, o valor encontrado foi de 70 quilos (Apêndice D: Cálculo das Médias de Peso dos Cadetes Masculinos e Femininos).

No entanto, para o cálculo do desgaste energético diário de cada cadete não compreendi as calorias ingeridas durante o fim de semana, pois os cadetes não se

encontram em atividades físicas por parte da AM. Contudo, foram solicitadas essas refeições porque mesmo sem atividade física, qualquer pessoa necessita de ingerir calorias para efetuar as atividades diárias normais e também devido ao facto que se encontram em repouso.

4.2 Apresentação e Análise dos Resultados

Iniciando agora a análise dos dados obtidos, apresentamos uma tabela em que foram somadas as calorias fornecidas a cinco cadetes da AM, três cadetes masculinos e duas cadetes femininas, pelas três refeições que o refeitório da AM fornecesse aos cadetes, durante os cinco dias úteis da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013, e efetuando a média de calorias dessas refeições, podemos observar que as três refeições fornecem as quantidades necessárias de calorias para o desempenho diário do cadete da AM, excluindo a execução das atividades físicas.

Quadro 2 - Cálculo médio das três refeições do refeitório da AM, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013

Fonte: Autor

Total de calorias, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013			
Total de calorias do dia 13 de Maio de 2013 no Refeitório da Academia Militar			
Cadete Nº	1ª Refeição	2ª Refeição	3ª Refeição
375	562	679	613
451	373	679	1063
677	470	726	567
177	179	709	600
376	222	644	833
Média por refeição	361,2	687,4	735,2
Total no final do dia	1783,8		
Total de calorias do dia 14 de Maio de 2013 no Refeitório da Academia Militar			
Cadete Nº	1ª Refeição	2ª Refeição	3ª Refeição
375	549	1065	948
451	389	1217	902
677	470	744	767

177	179	688	852
376	549	842	1157
Média por refeição	427,2	911,2	925,2
Total no final do dia	2263,6		

Total de calorias do dia 15 de Maio de 2013 no Refeitório da Academia Militar			
Cadete Nº	1ª Refeição	2ª Refeição	3ª Refeição
375	472	1174	794
451	270	976	759
677	470	976	574
177	179	959	697
376	397	915	659
Média por refeição	357,6	1000	696,6
Total no final do dia	2054,6		

Total de calorias do dia 16 de Maio de 2013 no Refeitório da Academia Militar			
Cadete Nº	1ª Refeição	2ª Refeição	3ª Refeição
375	397	922	1171
451	270	1139	1269
677	470	816	907
177	179	957	940
376	397	924	992
Média por refeição	342,6	951,6	1055,8
Total no final do dia	2350		

Total de calorias do dia 17 de Maio de 2013 no Refeitório da Academia Militar			
Cadete Nº	1ª Refeição	2ª Refeição	3ª Refeição
375	397	878	0
451	312	845	624
677	470	841	627
177	179	778	1164
376	397	785	705
Média por refeição	351	825,4	624

Total no final do dia	1800,4
Média Final da Semana (Calorias, por dia, das três refeições):	2050,4

Como se pode observar na tabela anterior, após efetuada a média do total de calorias fornecidas aos cinco cadetes da AM, nas três refeições do refeitório da AM, durante a semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013, os cadetes ingeriram a quantidade necessária para desempenharem as tarefas diárias (2.050,4 calorias), sabendo que uma pessoa do género masculino gasta em média 1.746 kcal/dia e uma pessoa do género feminino 1.375 kcal/dia, valores estes que já foram apresentados anteriormente.

Como foi indicado, o Quadro 2 não inclui o dispêndio energético respetivo das atividades físicas de cada dia da semana dos diversos cursos dos cadetes da AM. Desta forma, vamos analisar as tabelas seguintes, que se referem aos cursos do Exército (EXE) e da Guarda Nacional Republicana (GNR), onde serão apresentados os desgastes energéticos das diferentes atividades físicas que fazem parte dos diversos cursos do EXE e da GNR dos cadetes do 4º ano letivo da AM. No caso do EXE, os cursos que iremos incluir será Infantaria (Inf), Cavalaria (Cav), Artilharia (Art), Administração Militar (Ad Mil), Engenharia Militar (Eng Mil) e Transmissões (Tms), por outro lado, os cursos da GNR serão Inf e Cav. Não estão presentes todos os cursos e isso deve-se ao facto de não terem sido questionados cadetes dos cursos que não estão aqui transcritos.

Quadro 3 - Desgaste energético das atividades físicas dos cursos do Exército

Fonte: Autor

Cursos do Exército						
Dia \ Curso	Infantaria	Desgaste Energético (Kcal)	Cavalaria	Desgaste Energético (Kcal)	Artilharia	Desgaste Energético (Kcal)
Segunda-Feira	GAM	300	Natação + Equitação	500 + 210	Natação	500
Terça-Feira	Natação	500	Equitação + Corrida	210 + 300	GAM	300
Quarta-Feira	Treino em Circuito	175	GAM	300	Natação	500
Quinta-Feira	Corrida	300	Natação + Equitação	500 + 210	Treino em Circuito	175
Sexta-Feira	Natação	500	Treino em Circuito	175	Corrida	210
Cursos do Exército						
Dia \ Curso	Administração Militar	Desgaste Energético (Kcal)	Engenharia Militar	Desgaste Energético (Kcal)	Transmissões	Desgaste Energético
Segunda-Feira	Treino em Circuito	175	Natação	500	GAM	300
Terça-Feira	Natação	500	Corrida	300	Natação	500
Quarta-Feira	Corrida	300	GAM	300	Corrida	300
Quinta-Feira	Natação	500	Natação	500	Natação	500
Sexta-Feira	GAM	300	Treino em Circuito	175	Treino em Circuito	175

Quadro 4 - Desgaste energético das atividades físicas dos cursos da Guarda Nacional Republicana

Fonte: Autor

Cursos da Guarda Nacional Republicana				
Dia \ Curso	Infantaria	Desgaste Energético (Kcal)	Cavalaria	Desgaste Energético (Kcal)
Segunda-Feira	Natação	500	Natação	500
Terça-Feira	Treino em Circuito	175	Equitação	210
Quarta-Feira	Corrida	300	Treino em Circuito ou Corrida	238
Quinta-Feira	GAM	300	GAM	300
Sexta-Feira	Natação	500	Equitação	210

Analisando sobre as tabelas acima inseridas, Quadro 3 e Quadro 4, os valores inscritos em correspondência ao tipo de atividade física foram conseguidos através da tabela em Anexo E: Gasto Calórico por Atividade Física. Esclarecendo cada valor,

começando pela corrida, o resultado foi adquirido através da multiplicação de $10 \text{ (kcal/min)} * 30 \text{ min}$ o que dá o total de 300 kcal. No caso do treino em circuito, apesar de este tipo de exercício não se encontrar no Anexo E: Gasto Calórico por Atividade Física, comparou-se este tipo de treino físico à execução de musculação que tem um desgaste de 5 kcal/min e multiplicando por 35 min dá-nos o valor de 175 cal. A Ginástica de Aplicação Militar (GAM) à semelhança do treino em circuito também não surge no Anexo E: Gasto Calórico por Atividade Física e sabendo que esta atividade física se baseia no exercício contínuo, comparou-se a GAM à corrida e assim desta forma assume, igualmente à corrida o valor de 300 cal. A equitação, atividade física praticada pelos cadetes pertencentes à Arma da Cavalaria têm um desgaste de 210 kcal que resulta do produto das calorias gastas por minuto (7 kcal/min) pelos trinta minutos de execução da atividade. Por fim, a natação, atividade física que despende mais calorias aos cadetes, 500 kcal, valor fornecido na tabela do Anexo E: Gasto Calórico por Atividade Física. Um ponto importante a referir é que as 238 Kcal gastas na quarta-feira no curso de Cav da GNR, sabendo que nesse dia os cadetes tanto podem fazer treino em circuito como corrida e dessa forma fez-se a média das duas atividades.

Fazendo agora uma análise do desgaste calórico médio, por dia, das pessoas do género masculino e do género feminino, neste caso 1.746 cal e 1.375 cal, respetivamente, podemos observar que juntando os valores do desgaste energético das atividades físicas diárias dos cadetes da AM (Quadro 3 – Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos do Exército; Quadro 4 - Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos da Guarda Nacional Republicana) que haverá um aumento das necessidades calóricas por parte dos cadetes, para que no final do dia ainda possuam calorias no seu organismo.

Para verificar esta situação iremos, agora, apresentar as tabelas com os valores calculados dos cadetes masculinos da AM, conforme as calorias ingeridas e os respetivos desgastes energéticos diários e o resultado final de cada dia, ou seja, se ingeriu a quantidade necessária de calorias, por dia, de acordo com o seu desgaste calórico médio diário adicionando a atividade física correspondente a cada dia da semana. No campo do resultado os valores serão apresentados da cor verde se o cadete ingerir as quantidades necessárias, e vermelho caso contrário, isto é, se não ingerir as quantidades necessárias.

Tabela 3 - Cálculo do desgaste energético (por dia) dos cadetes masculinos

Fonte: Autor

Cadete N°	Dia	Calorias Adquiridas	Exercício Físico Executado + Desgaste Médio (Soma)	Resultado
64	13: Segunda-Feira	3039	2046	993
	14: Terça-Feira	3450	1746	1704
	15: Quarta-Feira	3416	1746	1670
	16: Quinta-Feira	3403	1746	1657
	17: Sexta-Feira	2599	1746	853
86	13: Segunda-Feira	2352	2246	106
	14: Terça-Feira	2318	2046	272
	15: Quarta-Feira	2569	2246	323
	16: Quinta-Feira	2742	1921	821
	17: Sexta-Feira	2717	2046	671
101	13: Segunda-Feira	2205	1921	284
	14: Terça-Feira	2462	2246	216
	15: Quarta-Feira	2641	2046	595
	16: Quinta-Feira	2601	2246	355
	17: Sexta-Feira	1833	2046	-213
126	13: Segunda-Feira	1972	2456	-484
	14: Terça-Feira	2366	2256	110
	15: Quarta-Feira	1966	2046	-80
	16: Quinta-Feira	1576	2456	-880
	17: Sexta-Feira	1974	1921	53
184	13: Segunda-Feira	4224	2246	1978
	14: Terça-Feira	2954	1921	1033
	15: Quarta-Feira	3887	2046	1841
	16: Quinta-Feira	3249	2046	1203

	17: Sexta-Feira	3059	2246	813
246	13: Segunda-Feira	2843	2456	387
	14: Terça-Feira	2229	2256	-27
	15: Quarta-Feira	2544	2046	498
	16: Quinta-Feira	2685	2456	229
	17: Sexta-Feira	2150	1921	229
274	27: Segunda-Feira	3192	2246	946
	28: Terça-Feira	2877	1921	956
	29: Quarta-Feira	2290	2046	244
	30: Quinta-Feira	2445	2046	399
	31: Sexta-Feira	1739	2246	-507
321	13: Segunda-Feira	2567	2046	521
	14: Terça-Feira	3126	2246	880
	15: Quarta-Feira	2929	2046	883
	16: Quinta-Feira	3659	2246	1413
	17: Sexta-Feira	1400	1921	-521
322	13: Segunda-Feira	2671	2246	425
	14: Terça-Feira	2114	2046	68
	15: Quarta-Feira	1348	2246	-898
	16: Quinta-Feira	2015	1921	94
	17: Sexta-Feira	2482	2046	436
331	13: Segunda-Feira	3043	2246	797
	14: Terça-Feira	3017	1921	1096
	15: Quarta-Feira	3661	2046	1615
	16: Quinta-Feira	3221	2046	1175

	17: Sexta-Feira	2150	2246	-96
375	13: Segunda-Feira	2772	2046	726
	14: Terça-Feira	3656	2246	1410
	15: Quarta-Feira	3382	1921	1461
	16: Quinta-Feira	3357	2046	1311
	17: Sexta-Feira	2076	2246	-170
420	13: Segunda-Feira	2034	2046	-12
	14: Terça-Feira	2154	2246	-92
	15: Quarta-Feira	2385	1921	464
	16: Quinta-Feira	2294	2046	248
	17: Sexta-Feira	1386	2246	-860
443	13: Segunda-Feira	2376	2246	130
	14: Terça-Feira	3146	1921	1225
	15: Quarta-Feira	3024	2046	978
	16: Quinta-Feira	3074	2046	1028
	17: Sexta-Feira	2608	2246	362
447	13: Segunda-Feira	2844	2046	798
	14: Terça-Feira	3203	2246	957
	15: Quarta-Feira	3738	1921	1817
	16: Quinta-Feira	3602	2046	1556
	17: Sexta-Feira	3066	2246	820
451	13: Segunda-Feira	2214	2046	168
	14: Terça-Feira	2744	2246	498
	15: Quarta-Feira	2241	1921	320
	16: Quinta-Feira	2777	2046	731

	17: Sexta-Feira	2040	2246	-206
624	13: Segunda-Feira	1927	2046	-119
	14: Terça-Feira	2419	2246	173
	15: Quarta-Feira	2136	1921	215
	16: Quinta-Feira	2398	2046	352
	17: Sexta-Feira	2289	2246	43
671	27: Segunda-Feira	3216	2046	1170
	28: Terça-Feira	3003	2246	757
	29: Quarta-Feira	2510	1921	589
	30: Quinta-Feira	2700	2046	654
	31: Sexta-Feira	2940	2246	694
677	13: Segunda-Feira	2963	2246	717
	14: Terça-Feira	3181	2046	1135
	15: Quarta-Feira	3220	2246	974
	16: Quinta-Feira	3393	1921	1472
	17: Sexta-Feira	3138	2046	1092
684	13: Segunda-Feira	2566	1921	645
	14: Terça-Feira	2784	2246	538
	15: Quarta-Feira	2823	2046	777
	16: Quinta-Feira	2996	2246	750
	17: Sexta-Feira	2681	2046	635
691	27: Segunda-Feira	2847	2046	801
	28: Terça-Feira	2952	2246	706
	29: Quarta-Feira	2233	1921	312
	30: Quinta-Feira	2312	2046	266

	31: Sexta-Feira	2758	2246	512
--	-----------------	------	------	-----

De seguida iremos, então, apresentar os mesmos cálculos, mas agora em relação ao desgaste energético dos cadetes femininos.

Tabela 4 - Cálculo do desgaste energético (por dia) dos cadetes femininos

Fonte: Autor

Cadete N°	Dia	Calorias Adquiridas	Exercício Físico Executado + Desgaste Médio (Soma)	Resultado
129	13: Segunda-Feira	1866	1675	191
	14: Terça-Feira	2346	1875	471
	15: Quarta-Feira	2218	1675	543
	16: Quinta-Feira	2514	1875	639
	17: Sexta-Feira	1370	1550	-180
177	13: Segunda-Feira	2230	1875	355
	14: Terça-Feira	2901	1550	1351
	15: Quarta-Feira	3042	1675	1367
	16: Quinta-Feira	3221	1675	1546
	17: Sexta-Feira	3615	1875	1740
183	13: Segunda-Feira	1980	1675	305
	14: Terça-Feira	2273	1875	398
	15: Quarta-Feira	2995	1675	1320
	16: Quinta-Feira	2971	1875	1096
	17: Sexta-Feira	2038	1550	488
214	13: Segunda-Feira	2358	1550	808
	14: Terça-Feira	2600	1875	725
	15: Quarta-Feira	2789	1675	1114
	16: Quinta-Feira	2839	1875	964
	17: Sexta-Feira	2571	1675	896

234	13: Segunda-Feira	1893	2085	-192
	14: Terça-Feira	2331	1885	446
	15: Quarta-Feira	2440	1675	765
	16: Quinta-Feira	2490	2085	405
	17: Sexta-Feira	1936	1550	386
243	13: Segunda-Feira	1904	1875	29
	14: Terça-Feira	2224	1550	674
	15: Quarta-Feira	2012	1675	337
	16: Quinta-Feira	2269	1675	594
	17: Sexta-Feira	1546	1875	-329
251	13: Segunda-Feira	1752	1875	-123
	14: Terça-Feira	1754	1675	79
	15: Quarta-Feira	2161	1875	286
	16: Quinta-Feira	2086	1613	473
	17: Sexta-Feira	1721	1675	46
352	13: Segunda-Feira	2374	1875	499
	14: Terça-Feira	3478	1585	1893
	15: Quarta-Feira	3708	1550	2158
	16: Quinta-Feira	3592	1675	1917
	17: Sexta-Feira	3439	1585	1854
376	13: Segunda-Feira	1899	1875	24
	14: Terça-Feira	3710	1550	2160
	15: Quarta-Feira	2446	1675	771
	16: Quinta-Feira	2875	1675	1200
	17: Sexta-Feira	2875	1875	1000

441	13: Segunda-Feira	1904	1875	29
	14: Terça-Feira	2189	1550	639
	15: Quarta-Feira	2012	1675	337
	16: Quinta-Feira	2269	1675	594
	17: Sexta-Feira	2150	1875	275

Depois da visualização dos dados, anteriormente apresentados nas respectivas tabelas dos cadetes masculinos e femininos e efetuando um simples cálculo, sabemos que 87% dos dias úteis em que os cadetes estão na AM e fazem o seu dia normal, isto é, executando as tarefas diárias inclusive as atividades físicas respectivas, adquirem a quantidade necessária de calorias para executarem essas mesmas tarefas e as atividades físicas e no final do dia ainda possuem calorias no organismo. Os restantes 13% indicam que os cadetes em determinados dias não adquiriram as quantidades necessárias para executarem todas as tarefas que estavam previstas nesses dias.

Capítulo 5

Conclusões e Recomendações

5.1 Introdução

O presente trabalho tem como objetivo investigar se a alimentação que os cadetes, neste caso, do 4º ano letivo da AM adquirem as quantidades pretendidas para desempenharem todas as tarefas de que são alvo na AM, desde as simples tarefas que fazem parte do dia-a-dia, como por exemplo, estudar, caminhar, ler, ou seja, todas as tarefas do quotidiano de qualquer pessoa, assim a acumulação da execução de atividades físicas que estão inseridas durante os dias da semana dos cadetes da AM, variando estas de dia para dia e tendo cada uma delas um desgaste energético diferente. Como é óbvio existem sempre umas que desgastam mais que outras e de acordo com os horários do 2º semestre dos cursos em que os cadetes estão inseridos, aquela que apresenta maior dispêndio é a natação.

Desta forma, para verificar esta problemática, inicialmente foram transcritos alguns conceitos sobre a nutrição necessários para a compreensão e elaboração desta investigação. Posteriormente, procedeu-se à execução do trabalho de campo em que se realizou a apresentação e análise dos dados conseguidos através dos questionários destinados aos trinta cadetes da AM.

Assim, durante este capítulo serão, inicialmente, averiguadas as hipóteses à investigação e, seguidamente, a preocupação de responder às questões derivadas da problemática do trabalho.

Para finalizar o capítulo serão apresentadas algumas limitações à elaboração do trabalho e apresentação de algumas recomendações e propostas de investigação futuras.

5.2 Verificação das Hipóteses de Investigação

Iniciando agora a questão das hipóteses, iremos então averiguar o seu conteúdo. Principiando então pela primeira hipótese **“O refeitório da AM fornece as quantidades**

necessárias para o desempenho diário do cadete da AM, não havendo qualquer tipo de atividade física”, esta hipótese foi confirmada. Como podemos verificar no conteúdo do capítulo anterior, Capítulo 4 – Apresentação, Análise e Discussão de Resultados, após a elaboração da Quadro 2 – Cálculo Médio das três Refeições do Refeitório da AM, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013 podemos verificar que o resultado obtido, ou seja, 2050,4 cal é suficiente para que os cadetes da AM, tanto masculinos como femininos, possam realizar as tarefas quotidianas, sabendo nós os valores médios gastos por dia para um homem e para uma mulher, tendo em atenção que esta hipótese não abrange a execução das atividades físicas.

Partindo agora para a segunda hipótese **“Havendo a execução de atividades físicas, as três refeições fornecidas pelo refeitório da AM, não fornecessem aos cadetes da AM a quantidade de calorias necessárias para o desempenho das mesmas”,** esta hipótese também foi confirmada. Apesar da hipótese anterior ter sido corroborada pelos resultados obtidos do capítulo anterior, as mesmas quantidades, tendo em conta que nesta hipótese surge a execução das atividades físicas correspondentes a cada dia da semana, não fornecessem aos cadetes da AM as quantidades desejadas de calorias para o desempenho das mesmas. Valores por nós abordados neste trabalho indicam que para uma pessoa do género masculino, com idade compreendida entre os vinte e os trinta anos e com o peso médio calculado, de acordo com os vinte cadetes masculinos questionados, que é de 70 quilos, eles despendem em média 1746 calorias por dia, valor este que não abarca a execução das atividades físicas, desta forma, se por exemplo incluirmos a prática da natação num dia de um cadete masculino verificamos que o seu dispêndio será de 2.246 calorias por dia. Assim analisando o valor da hipótese anterior, 2.050,4 calorias concluímos que as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da AM não forneceu as quantidades necessárias à prática das atividades físicas.

Abordando então a terceira hipótese **“Se a segunda hipótese se se confirmar, então existe a necessidade deste consumo durante os períodos entre as três refeições do refeitório da AM”,** esta hipótese também é corroborada. Esta hipótese está diretamente ligada à segunda hipótese visto que a aprovação ou a negação da hipótese anterior iria responder a esta positiva ou negativamente, consequentemente. Assim, concluímos que há uma necessidade dos cadetes da AM ingerirem alimentos durante os períodos em que não lhes são fornecidos alimentos por parte do refeitório da AM, ou seja, durante a manhã, durante a tarde e durante a noite. Portanto, como foi indicado no capítulo da revisão de

literatura as seis refeições diárias são de extrema importância para que no final do dia os cadetes não tenham um desgaste calórico superior às calorias ingeridas durante o dia.

5.3 Resposta às Questões Derivadas

Começando pela primeira questão derivada que tem como objetivo investigar se as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da AM são suficientes para compensar o desgaste energético dos cadetes numa situação em que não haja qualquer tipo de atividade física.

Questão Derivada nº 1: Na eventualidade de não ser executado qualquer tipo de atividade físico, terão as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da AM a quantidade de calorias necessárias ao desempenho diário do cadete da AM?

Resposta: Visto que a problemática levantada pela questão baseia-se na não execução de atividades físicas por parte dos cadetes, como foi possível analisar ao longo deste capítulo, na Quadro 2 - Cálculo Médio das três Refeições do Refeitório da AM, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013, o valor obtido foi de 2050,4 cal, resultado este que cobre perfeitamente os desgastes calóricos médios, por dia, para pessoas do género masculino (1746 cal) e do género feminino (1375 cal).

A segunda questão derivada pretende averiguar se as três refeições fornecidas pelo refeitório da AM são suficientes para que o desgaste energético levado a cabo pelas atividades físicas diárias não ultrapasse a quantidade de calorias ingeridas pelos cadetes.

Questão Derivada nº 2: Tendo em conta a execução diária das atividades físicas do quotidiano do cadete AM, terão as três refeições diárias fornecidas pelo refeitório da Academia Militar a quantidade de calorias necessárias ao desempenho destas?

Resposta: Ao contrário da questão anterior, esta insere a execução das atividades físicas no dia-a-dia dos cadetes da AM e através da análise do resultado obtido na Quadro 2 - Cálculo Médio das três Refeições do Refeitório da AM, por dia, da semana de 13 de Maio de 2013 a 17 de Maio de 2013 (2.050,4 cal) e tendo em conta o desgaste energético que as atividades físicas causam, como podemos observar nos valores da Quadro 3 – Desgaste Energético das Atividades Físicas dos Cursos do Exército. Por exemplo, adicionando o desgaste de um treino de natação, cujo dispêndio é de 500 calorias, obtemos o valor de 2.246 cal (Masculino: 1.746 cal + 500 cal (Natação) = 2.246 cal) o que ultrapassa o valor de 2.050,4 calorias

Relativamente à terceira questão derivada, o que se pretende deslindar é se existe uma necessidade de ingestão de alimentos entre as refeições providas pelo refeitório da AM.

Questão Derivada nº 3: Há a necessidade do consumo de alimentos durante os períodos entre as três refeições fornecidas pelo refeitório da Academia Militar, ou seja, durante a manhã, durante a tarde e durante a noite?

Resposta: A resposta à questão anterior já não foi positiva e dessa forma conclui-se que para responder à terceira questão derivada existe uma necessidade do consumo de alimentos durante os períodos das refeições do refeitório da AM. E para corroborar esta resposta podemos observar a Tabela 3 - Cálculo do Desgaste Energético (por dia) dos Cadetes Masculinos e a Tabela 4 - Cálculo do Desgaste Energético (por dia) das Cadetes Femininas em que surgem valores a vermelho o que significa que o desgaste energético é superior às quantidades calóricas ingeridas.

5.4 Resposta à Questão Central

Respondendo então à questão central do presente trabalho, *“A importância da nutrição para o desenvolvimento da aptidão física do cadete da Academia Militar”*. Ao longo da elaboração de todo o trabalho podemos verificar que existe um leque de alimentos que são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo e para o nosso bem-estar. Estes alimentos de carácter positivo para o nosso dia-a-dia são apresentados ao longo do estado da arte em que estão apresentados, por diversas categorias e pelas rodas e pirâmides alimentares, os diversos alimentos que deveremos consumir de forma regular e aquele que deveremos evitar porque nos são prejudiciais. Durante a visualização dos dados inscritos nos questionários dos cadetes é possível observar que alguns deles ingerem, durante o dia, alimentos que devemos evitar, como é o caso do café, bolos e todo o tipo de alimentos que apesar de nos contribuir com valores elevados de calorias, contribuem negativamente para o aumento da nossa massa adiposa e isso prejudica o desempenho das atividades físicas. Assim respondendo à questão central, os cadetes devem, progressivamente, mudar os seus hábitos alimentares e seguir um tipo de alimentação que é indicada no subcapítulo alimentação, ou seja, evitar consumir alimentos que a longo prazo nos tornam mais débeis na prática desportiva pelo que devemos ingerir alimentos que são ricos em calorias, ferro, cálcio entre outros e que contribuem com energia para o

desempenho diário das atividades físicas e na fase de recuperação quando efetuamos o repouso.

Um ponto muito importante a retirar do trabalho é que os cadetes não podem só comer as três refeições dadas pela AM, devem ingerir sempre alimentos entre os períodos das refeições do refeitório da AM, no entanto, este consumo alimentar deve ser rico em qualidade nutricional e evitar o consumo de calorias vazias, como por exemplo, os bolos, porque os alunos por iniciativa própria ingerem este tipo de calorias vazias e para evitar este tipo de erros alimentares a AM deveria fornecer as outras três refeições, ou seja, fornecer aos cadetes as seis refeições que devem ser feitas durante o dia.

Em relação à alimentação fornecida pelas refeições do refeitório da AM, esta é manipulada culinariamente de forma favorável e a sua qualidade nutricional é também marcada pelo aspeto positivo.

Conforme referido no estudo feito ao longo deste trabalho a nutrição é extremamente importante para o desempenho/melhoramento das respostas físicas e mentais dos cadetes da AM. Um ponto bastante relevante prende-se com o facto de apesar de estarmos apenas a olhar para a qualidade e rendimento físico, o pequeno-almoço está relacionado com o bom rendimento intelectual das pessoas.

5.5 Limitações à Investigação

No nosso ponto de vista a maior limitação à investigação consiste no limite de páginas que podemos elaborar. Este limite faz que a nossa investigação seja menos completa do que aquilo que pretendemos realizar. Esta limitação obriga-nos a sermos mais diretos ao objetivo e que tivéssemos de limitar os campos que desejamos investigar.

Outra limitação deveu-se ao facto da disponibilidade dos cadetes para preencherem os questionários. Os mesmos encontram-se diariamente com um conjunto de atividades para realizarem e os estudos dos mesmos comprometeram de certa forma a disponibilidade dos cadetes para que pudessem completar os questionários.

5.6 Propostas e Recomendações

Tendo em conta as análises efetuadas durante o trabalho compreendemos que deveria ser implementado na AM, *workshop*, ações de formação ou até mesmo uma unidade curricular, sem qualquer valor avaliativo, que educassem/informassem os cadetes da AM sobre a alimentação e sobre os hábitos saudáveis, assim como, os principais benefícios e malefícios dos alimentos que se encontram, diariamente, no quotidiano do cadete da AM.

Outra proposta consiste no fornecimento das outras três refeições, que não são fornecidas pelo refeitório da AM, ricas em qualidade nutricional para que os cadetes evitassem ingerir alimentos com pouco valor nutricional.

No auxílio à proposta anterior, achamos que deveria ser inserido no refeitório da AM um(a) nutricionista que interferisse/manipulasse, diretamente e de forma positiva, na ementa do refeitório, assim garantir que as refeições seriam sugeridas por alguém que compreende e tem o conhecimento necessário para uma boa alimentação dos cadetes e assim evitar qualquer consumo excessivo de alimentos prejudiciais à saúde.

5.7 Investigações Futuras

Como proposta de investigações futuras sugerimos o estudo, dentro do mesmo conteúdo, mas efetuando um acompanhamento desde o ingresso dos cadetes no primeiro ano da AM até à conclusão do quinto ou sétimo ano da AM, tendo em vista efetuar, recorrendo ao uso de um adipômetro, a medição do tecido adiposo, quer global, quer local, durante esse período em que se encontram inseridos na AM e com isto avaliar a qualidade nutricional dos alimentos ingeridos pelos cadetes. Desta forma, também comparar ao longo destes cinco ou setes anos as prestações nas provas físicas (extensões de braços no solo, extensões de braços na trave, abdominais e cooper), ou seja, durante os dois semestres que compreendem cada ano letivo da AM.

Referências Bibliográficas

Academia Militar. (2013). *Intranet da Academia Militar*. Retirado: Junho, 28, 2013, de http://intranet.academiamilitar.pt/mod/resource/view.php?id=12313&subdir=/FEVEREIRO_2013.

Baptista, F., Silva, A., Santos, D., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H. (2011). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

Barata, J. (2003). *Mexa-se... Pela Sua Saúde. Guia prático de actividade física e de emagrecimento para todos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

BemStar. (2001-2010). *Tabela de calorias de actividade física*. Retirado: Junho, 20, 2013, de http://bemstar.globo.com/index.php?modulo=avaliacao_fisica_gasto2.

Böhme, M. (2003). *Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. Relation among physical fitness, sport and sport training*. Retirado: Março, 04, 2013, de <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/517/542>.

C.H.I. Suplementos Alimentares. (2013). *Saiba quantas calorias tem cada alimento!*. Retirado: Junho, 28, 2013 de http://www.chi.pt/extras/tabela_calorias.htm.

Costa, A., (2008). *Avaliação nutricional e actividade motora do Cadete-Aluno da Academia Militar*". Amadora: Academia Militar.

Dalfovo, M., S., Lana, R., A., Silveira, A (2008). *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada. Métodos Quantitativos e Qualitativos: Um resgate teórico*. V.2, n4, p.01-13.

Guedes, D., Guedes, J. (1995). *Actividade Física, Aptidão Física e Saúde. Physical Activity, Physical Fitness and Health*. Retirado: Março, 04, 2013, de http://www.sbafs.org.br/_artigos/300.pdf.

Ferreira, F. (1994). *Nutrição Humana*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Hark, L., Deen, D. (2005). *Saúde e Nutrição*. Dorling Kindersley: Civilização, Editores, L.d^a.

Horta, L. (1996). *Nutrição no Desporto*. Lisboa: Editorial Caminho, SA.

Kamel, D., Kamel, J. (1996). *Nutrição e atividade física*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.

Marcondelli, P. (2001). *Nutrição*. Retirado: Março, 25, 2013, de http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=50#Influ.

Mimosa, (2013). *Roda dos Alimentos Actual*. Retirado: Abril, 17, 2013, de <http://www.mimosa.com.pt/cnam/alimentacao-vida-saudavel/roda-dos-alimentos-actual/#constituicao>.

Montagner, P., C., Tavares, M., C., G., C., F., Lollo, P., C., B. (2004). *Educação Física e Nutrição*. Buenos Aires.

Nutribrinca, (2010). *A RODA DOS ALIMENTOS COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR*. Unidade 4: A Roda dos Alimentos.

OMS, 1978 in Martins, R. (2013). *Condição Física, Actividade física e Saúde*. Retirado: Abril, 11, 2013, de <http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Condi%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica/633114.html>.

Pate, 1988 in Martins, R. (2013). *Condição Física, Actividade física e Saúde*. Retirado: Abril, 11, 2013, de

<http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Condi%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica/633114.html>.

Peres, E. (1994). *Saber comer para melhor viver*”. Editora – Caminho.

Quivy, Raymond e Campenhoudt, Luc (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (2ª ed.). Lisboa: Gradiva.

Rikli & Jones, 2001 in Martins, R. (2013). *Condição Física, Actividade física e Saúde*. Retirado: Abril, 11, 2013, de <http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Condi%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica/633114.html>.

Rodrigues, S., Franchini, B., Graça. (2006). *Journal of Nutrition Education and Behavior. A New Food Guide for the Portuguese Population*. Retirado: Abril, 15, 2013, de <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultCategoryViewOne.asp?categoryID=839>.

Sarmento, Manuela (2008). *Guia Prático sobre Metodologia Científica para a Elaboração, Escrita e Apresentação de Teses de Doutoramento, Dissertações de Mestrado e Trabalhos de Investigação Aplicada* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Lusíada Editora.

Terra, A. (2012). *Conhecendo a Nova Pirâmide Alimentar*. Retirado: Abril, 28, 2013, de <http://anaterranutri.blogspot.pt/2012/08/conhecendo-nova-piramide-alimentar.html>.

Zanin, T (2013). *Como calcular o gasto calórico*. Retirado: Junho, 10, 2013, de <http://www.tuasaude.com/como-calcular-o-gasto-calorico/>.

Apêndices

Apêndice A - Modelo de Recolha de Dados

Data (7 dias: 2ª feira-Domingo)	Identificação
Dia de Início:	Número/Curso:
Dia de Fim:	Nome/Idade:

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	
2º dia:	
3º dia:	
4º dia:	
5º dia:	
6º dia:	
7º dia:	

O que ingeriu durante a manhã?	
1º dia:	
2º dia:	
3º dia:	
4º dia:	
5º dia:	
6º dia:	
7º dia:	

O que ingeriu durante o almoço?	
1º dia:	
2º dia:	
3º dia:	
4º dia:	
5º dia:	
6º dia:	
7º dia:	

O que ingeriu durante tarde?	
1º dia:	
2º dia:	
3º dia:	
4º dia:	
5º dia:	
6º dia:	
7º dia:	

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:

2º dia:

3º dia:

4º dia:

5º dia:

6º dia:

7º dia:

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:

2º dia:

3º dia:

4º dia:

5º dia:

6º dia:

7º dia:

Nota: Indicar da melhor forma possível a quantidade de cada alimento (s) que ingerirem.

Apêndice B – Cálculo das calorias dos cadetes masculinos

Semana de 13 de Maio de 2013 a 19 de Maio de 2013

Cadete Número 64								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	343	343	343	343	343	253	253	2221
Manhã	365	685	365	685	365	100	100	2665
Almoço	679	662	1141	716	706	622	394	4920
Tarde	320	320	320	320	nada	342	298	1920
Jantar	567	767	574	942	788	663	1263	5564
Noite	765	673	673	397	397	398	100	3403
Soma	3039	3450	3416	3403	2599	2378	2408	
Média Semanal	2956,143							

Cadete Número 86								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	725	622	630	545	630	519	251	3922
Manhã	24	24	24	246	179	246	246	989
Almoço	744	688	874	799	892	982	356	5335
Tarde	24	160	160	160	179	246	246	1175
Jantar	613	800	659	907	752	817	583	5131
Noite	222	24	222	85	85	175	175	988
Soma	2352	2318	2569	2742	2717	2985	1857	
Média Semanal	2505,714							

Cadete Número 101								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	518	564	428	253	220	212	212	2407
Manhã	85	85	85	85	85	0	0	425
Almoço	659	795	1174	922	745	552	703	5550
Tarde	85	85	85	85	85	85	85	595
Jantar	613	848	684	1171	613	817	583	5329
Noite	245	85	185	85	85	670	595	1950
Soma	2205	2462	2641	2601	1833	2336	2178	
Média Semanal	2322,286							

Cadete Número	126							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	340	315	390	208	175	208	171	1807
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	711	795	1474	922	878	691	577	6048
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	613	948	794	1138	613	902	621	5629
Noite	308	308	308	308	308	595	595	2730
Soma	1972	2366	2966	2576	1974	2396	1964	
Média Semanal	2316,286							

Cadete Número	184							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	526	401	361	249	286	152	152	2127
Manhã	956	336	573	261	800	0	100	3026
Almoço	744	832	926	889	922	605	395	5313
Tarde	889	261	658	415	85	202	208	2718
Jantar	659	859	882	1038	368	920	491	5217
Noite	450	265	487	397	595	1198	368	3760
Soma	4224	2954	3887	3249	3056	3077	1714	
Média Semanal	3165,857							

Cadete Número	246							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	361	361	312	361	204	212	361	2172
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	644	795	1141	889	845	680	670	5664
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	613	913	694	1038	704	817	583	5362
Noite	1225	160	397	397	397	397	397	3370
Soma	2843	2229	2544	2685	2150	2106	2011	
Média Semanal	2366,857							

Cadete Número 321

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	619	587	657	902	694	439	439	4337
Manhã	0	85	0	612	0	0	0	697
Almoço	676	662	1141	681	706	564	522	4952
Tarde	85	298	160	0	0	283	283	1109
Jantar	659	852	574	907	0	215	520	3727
Noite	528	642	397	557	0	0	0	2124
Soma	2567	3126	2929	3659	1400	1501	1764	
Média Semanal	2420,857							

Cadete Número 322

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	758	503	656	623	545	467	466	4018
Manhã	192	192	192	192	192	192	192	1344
Almoço	711	609	841	681	706	737	805	5090
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	613	810	659	519	345	902	528	4376
Noite	397	0	0	0	694	0	534	1625
Soma	2671	2114	2348	2015	2482	2298	2525	
Média Semanal	2350,429							

Cadete Número 331

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	402	389	312	312	279	173	173	2040
Manhã	193	193	193	33	193	250	234	1289
Almoço	1077	922	1454	1044	1109	654	870	7130
Tarde	70	148	304	70	399	298	448	1737
Jantar	752	948	759	1138	463	700	1044	5804
Noite	549	417	639	624	78	78	152	2537
Soma	3043	3017	3661	3221	2521	2153	2921	
Média Semanal	2933,857							

Cadete Número 352								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	303	427	312	312	275	250	472	2351
Manhã	312	534	534	762	312	0	160	2614
Almoço	676	928	1141	943	785	996	256	5725
Tarde	250	390	540	583	390	160	746	3059
Jantar	833	887	694	992	917	652	645	5620
Noite	0	312	487	0	760	0	0	1559
Soma	2374	3478	3708	3592	3439	2058	2279	
Média Semanal	2989,714							

Cadete Número 375								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	562	549	472	397	364	0	0	2344
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	679	1065	1174	922	878	0	752	5470
Tarde	448	624	472	397	364	0	0	2305
Jantar	613	948	794	1171	0	215	413	4154
Noite	470	470	470	470	470	0	0	2350
Soma	2772	3656	3382	3357	2076	215	1165	
Média Semanal	2374,714							

Cadete Número 420								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	295	295	295	295	295	109	109	1693
Manhã	85	170	115	85	85	0	0	540
Almoço	644	662	841	889	791	468	455	4750
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	613	852	659	995	215	1050	503	4887
Noite	397	175	475	30	0	0	0	1077
Soma	2034	2154	2385	2294	1386	1627	1067	
Média Semanal	1849,571							

Cadete Número 443

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	340	389	312	237	204	251	251	1984
Manhã	218	218	218	218	218	0	0	1090
Almoço	679	1065	1174	922	878	552	710	5980
Tarde	218	218	218	218	218	218	218	1526
Jantar	613	948	794	1171	782	749	862	5919
Noite	308	308	308	308	308	0	0	1540
Soma	2376	3146	3024	3074	2608	1770	2041	
Média Semanal	2577							

Cadete Número 447

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	373	1041	964	964	931	1064	1064	6401
Manhã	430	0	298	33	33	85	0	879
Almoço	776	762	1541	989	945	771	1923	7707
Tarde	208	208	208	208	33	328	536	1729
Jantar	759	894	694	1200	816	966	1738	7067
Noite	298	298	33	208	308	0	540	1685
Soma	2844	3203	3738	3602	3066	3214	5801	
Média Semanal	3638,286							

Cadete Número 451

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	373	389	270	270	312	0	0	1614
Manhã	33	85	85	33	193	0	0	429
Almoço	679	1217	976	1139	845	755	2472	8083
Tarde	33	118	118	33	33	193	278	806
Jantar	1063	902	759	1269	624	1025	1012	6654
Noite	33	33	33	33	33	698	983	1846
Soma	2214	2744	2241	2777	2040	2671	4745	
Média Semanal	2776							

Cadete Número 624

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	208	479	175	250	142	0	0	1254
Manhã	33	0	85	33	33	0	0	184
Almoço	691	701	961	834	891	1343	1230	6651
Tarde	0	33	208	33	33	726	33	1066
Jantar	787	920	674	1215	1020	797	1170	6583
Noite	208	286	33	33	170	0	573	1303
Soma	1927	2419	2136	2398	2289	2866	3006	
Média Semanal	2434,429							

Cadete Número 677

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	470	470	470	470	470	470	470	3290
Manhã	382	382	382	382	382	382	382	2674
Almoço	726	744	976	816	841	682	518	5303
Tarde	421	421	421	421	421	421	421	2947
Jantar	567	767	574	907	627	383	819	4644
Noite	397	397	397	397	397	0	0	1985
Soma	2963	3181	3220	3393	3138	2338	2610	
Média Semanal	2977,571							

Cadete Número 684

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	soma
Pequeno-Almoço	756	756	756	756	756	756	756	5292
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	676	694	926	766	791	744	753	5350
Tarde	85	85	85	85	85	85	85	595
Jantar	652	852	659	992	652	753	767	5327
Noite	397	397	397	397	397	397	397	2779
Soma	2566	2784	2823	2996	2681	2735	2758	
Média Semanal	2763,286							

Semana de 27 de Maio de 2013 a 02 de Junho de 2013**Cadete Número 274**

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	soma
Pequeno-Almoço	1076	574	472	397	364	295	295	3473
Manhã	33	33	33	33	33	33	33	231
Almoço	1073	933	850	563	945	681	866	5911
Tarde	397	397	397	397	397	33	0	2018
Jantar	613	940	538	1055	0	850	0	3996
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	3192	2877	2290	2445	1739	1892	1194	
Média Semanal	2232,714							

Cadete Número 671

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	1024	694	694	694	661	619	619	5005
Manhã	237	237	152	152	237	0	0	1015
Almoço	940	620	902	530	912	436	757	5097
Tarde	402	612	324	402	378	33	0	2151
Jantar	613	840	438	922	752	717	0	4282
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	3216	3003	2510	2700	2940	1805	1376	
Média Semanal	2507,143							

Cadete Número 691

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	788	574	472	397	364	0	0	2595
Manhã	33	33	33	0	33	33	33	198
Almoço	1073	933	850	563	945	1091	890	6345
Tarde	340	472	340	265	364	33	0	1814
Jantar	613	940	538	1087	1052	756	1248	6234
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	2847	2952	2233	2312	2758	1913	2171	
Média Semanal	2455,143							

Apêndice C – Cálculo das calorias dos cadetes femininos

Semana de 13 de Maio de 2013 a 19 de Maio de 2013

Cadete Número	129							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	soma
Pequeno-Almoço	285	437	285	285	285	285	285	2147
Manhã	118	267	213	213	155	0	0	966
Almoço	744	688	959	957	778	550	804	5480
Tarde	152	152	152	152	152	152	152	1064
Jantar	567	802	609	907	0	725	0	3610
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	1866	2346	2218	2514	1370	1712	1241	
Média Semanal	1895,286							

Cadete Número	177							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	179	179	179	179	179	295	265	1455
Manhã	534	402	402	250	534	0	0	2122
Almoço	709	688	959	957	778	770	544	5405
Tarde	208	390	540	583	390	160	742	3013
Jantar	600	852	697	940	1164	1032	645	5930
Noite	0	390	265	312	570	295	295	2127
Soma	2230	2901	3042	3221	3615	2552	2491	
Média Semanal	2864,571							

Cadete Número	183							
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	295	295	472	549	397	397	397	2802
Manhã	85	85	118	85	33	118	118	642
Almoço	679	648	1141	889	745	477	705	5284
Tarde	308	393	85	456	0	85	0	1327
Jantar	613	852	659	992	863	777	626	5382
Noite	0	0	520	0	0	397	0	917
Soma	1980	2273	2995	2971	2038	2251	1846	
Média Semanal	2336,286							

Cadete Número 214								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	347	327	175	162	397	295	295	1998
Manhã	85	213	213	213	155	0	0	879
Almoço	644	662	1141	889	745	452	475	5008
Tarde	322	149	213	222	384	432	474	2196
Jantar	613	852	694	992	890	610	905	5556
Noite	347	397	350	361	0	0	0	1455
Soma	2358	2600	2786	2839	2571	1789	2149	
Média Semanal	2441,714							

Cadete Número 234								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	562	549	472	397	354	295	295	2924
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	679	795	1174	922	878	703	754	5905
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	652	987	794	1171	704	745	862	5915
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	1893	2331	2440	2490	1936	1743	1911	
Média Semanal	2106,286							

Cadete Número 243								
Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	soma
Pequeno-Almoço	207	359	207	207	285	285	285	1835
Manhã	118	267	118	79	79	0	0	661
Almoço	626	644	876	924	780	663	552	5065
Tarde	386	152	237	152	402	0	0	1329
Jantar	567	802	574	907	0	565	704	4119
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	1904	2224	2012	2269	1546	1513	1541	
Média Semanal	1858,429							

Cadete Número 251

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	463	208	361	328	250	172	165	1947
Manhã	0	0	0	0	0	0	0	0
Almoço	676	694	1141	766	791	737	703	5508
Tarde	0	0	0	0	0	0	0	0
Jantar	613	852	659	992	680	817	583	5196
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	1752	1754	2161	2086	1721	1726	1451	
Média Semanal	1807,286							

Cadete Número 376

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	222	549	397	397	397	397	397	2756
Manhã	0	612	475	562	390	0	0	2039
Almoço	644	842	915	924	785	605	465	5180
Tarde	200	160	0	0	390	0	260	1010
Jantar	833	1157	659	992	705	537	522	5405
Noite	0	390	0	0	208	390	0	988
Soma	1899	3710	2446	2875	2875	1929	1644	
Média Semanal	2482,571							

Cadete Número 441

Refeição	1º dia	2º dia	3º dia	4º dia	5º dia	6º dia	7º dia	Soma
Pequeno-Almoço	207	359	207	207	285	285	285	1835
Manhã	118	267	118	79	79	0	0	661
Almoço	626	644	876	924	780	453	499	4802
Tarde	386	152	237	152	402	0	0	1329
Jantar	567	767	574	907	604	599	300	4318
Noite	0	0	0	0	0	0	0	0
Soma	1904	2189	2012	2269	2150	1337	1084	
Média Semanal	1849,286							

Apêndice D – Cálculo das médias de peso dos cadetes masculinos e femininos

Quadro 5 - Cálculo dos pesos dos cadetes masculinos e femininos

Fonte: Autor

Masculinos		Femininos	
Número	Peso	Número	Peso
64	78	64	63
86	65	177	55
101	64	183	67
126	68	214	61
184	73	234	65
246	72	243	56
274	71	251	61
321	73	352	54
322	60	376	61
331	75	441	63
375	71	Média	60
420	62		
443	74		
447	75		
451	72		
624	67		
671	71		
677	69		
684	73		
691	75		
Média	70		

Anexos

Anexo A – Questionários masculinos entre 13 Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/13	Academia Militar	Número/Curso: 64/EXE Eng Mil
Dia de Fim: 19/05/13		Nome/Idade: Conceição/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	1 pão com salsicha + 1 chávena de leite
2º dia:	1 pão com paio + 1 chávena de leite
3º dia:	1 pão com fiambre + 1 chávena de leite
4º dia:	1 pão com fiambre + 1 chávena de leite
5º dia:	1 pão com paio + 1 chávena de leite
6º dia:	1 leite achocolatado + 1 torrada
7º dia:	1 leite achocolatado + 1 torrada

O que ingeriu durante a manhã?	
1º dia:	1 croissant + 1 banana + 1 café
2º dia:	1 croissant + 1 banana + 1 café + 2 bolos secos
3º dia:	1 croissant + 1 banana + 1 café
4º dia:	1 croissant + 1 banana + 1 café + 2 bolos secos
5º dia:	1 croissant + 1 banana + 1 café
6º dia:	1 pão simples
7º dia:	1 pão simples

O que ingeriu durante o almoço?	
1º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja
3º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de vitela com batatas + 1 mousse chocolate
4º dia:	1 prato de sopa + carapau grelhado com batata + salada
5º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batata frita e arroz
6º dia:	1 prato de sopa + salmão grelhado
7º dia:	bacalhau cozido com batatas

O que ingeriu durante tarde?	
1º dia:	2 fatias bolo chocolate
2º dia:	2 fatias bolo chocolate
3º dia:	2 fatias bolo chocolate
4º dia:	2 fatias bolo chocolate
5º dia:	nada
6º dia:	1 cachorro
7º dia:	1 tosta mista

O que ingeriu durante o jantar?	
1º dia:	1 prato sopa + 1 dourada com batatas
2º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata
3º dia:	1 prato de sopa + massa com chocos
4º dia:	1 prato de sopa + bifos com batatas fritas e arroz + salada
5º dia:	1 prato de sopa + esparguete à bolonhesa + 1 gelado + 1 café
6º dia:	1 francesinha
7º dia:	1 prato de sopa + 6 camarões + 2 bifos porco batata frita

O que ingeriu durante a noite?	
1º dia:	4 bolachas chocolate + reforço (pão com fiambre e leite chocolate)
2º dia:	3 bolachas chocolate + reforço (pão com fiambre e leite chocolate)
3º dia:	3 bolachas chocolate + reforço (pão com salsicha e leite chocolate)
4º dia:	reforço (pão com salsicha e leite chocolate)
5º dia:	reforço (pão com salsicha e leite chocolate)
6º dia:	1 gelado + 2 cervejas
7º dia:	1 pão simples

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 86/EXE Art
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Silva/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	1 pão + 2 salsichas + 1 taça de leite com cereais
2º dia:	1 pão + 1 fatia fiambre + 1 taça de leite com cereais + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 1 taça de leite com cereais + 1 maçã
4º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 1 taça de leite com cereais
5º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 1 taça de leite com cereais + 1 maçã
6º dia:	1 pão com compota + 1 taça de leite com cereais + 1 maçã
7º dia:	1 copo de café com leite + 2 torradas e compota

O que ingeriu durante a manhã?	
1º dia:	1 barra de cereais integrais (23g)
2º dia:	1 barra de cereais integrais (23g)
3º dia:	1 barra de cereais integrais (23g)
4º dia:	1 sandes atum
5º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
6º dia:	1 sandes de atum
7º dia:	1 sandes de atum

O que ingeriu durante o almoço?	
1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 maçã + 1 café
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 kiwi + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 maçã + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 laranja + 1 pão + 1 café
6º dia:	bife com 2 fatias de bacon batatas fritas e arroz + 2 copos de 33 cl de coca cola + 1 café
7º dia:	sandes de panado + 1 coca-cola

O que ingeriu durante tarde?	
1º dia:	1 barra de cereais integrais (23g)
2º dia:	1 bolo de arroz
3º dia:	1 nata
4º dia:	1 queque
5º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
6º dia:	1 sandes atum
7º dia:	1 sandes frango

O que ingeriu durante o jantar?	
1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 banana
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz
5º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + frango estufado (2 peças) e batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 costeletas e arroz

O que ingeriu durante a noite?	
1º dia:	1 pacote leite
2º dia:	1 barra cereais 23g
3º dia:	1 pacote leite
4º dia:	1 maçã
5º dia:	1 banana
6º dia:	1 pão com queijo
7º dia:	1 pão com fiambre

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 101/EXE Ad Mil
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Coutinho/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	2 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 copo de água + 1 chávena de leite
2º dia:	1 chávena de chá com mel + 2 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de leite + 2 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite + 1 pão com uma fatia de queijo

5º dia:	1 chávena de leite + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas e compota
7º dia:	1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas e compota

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 maçã
2º dia:	1 maçã
3º dia:	1 maçã
4º dia:	1 maçã
5º dia:	1 maçã
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 mousse de chocolate + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 taça de morangos
6º dia:	200 g de pizza + 2 copos de 33 cl de coca cola + 1 café
7º dia:	metade de um frango assado com cerca de 70 g de batatas fritas + 3 copos de água + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 maçã
2º dia:	1 maçã
3º dia:	1 maçã
4º dia:	1 maçã
5º dia:	1 maçã
6º dia:	1 maçã
7º dia:	1 maçã

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 1 kiwi + 2 copos de água
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa + frango estufado (2peças) e batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 prato de sopa + 2 costeletas e arroz

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 banana + 1 fatia de bolo
2º dia:	1 maçã
3º dia:	1 banana + 1 pão
4º dia:	1 maçã
5º dia:	1 banana
6º dia:	1 dose de nozes
7º dia:	1 dose de amendoins

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Dia de Fim: 19/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 126/EXE Cav

Nome/Idade: Almeida/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 chávena de chá
2º dia:	1 chávena de leite com mel + 1 pão com uma fatia de fiambre
3º dia:	1 chávena de leite com café com uma colher de mel + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com uma fatia de queijo
7º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com manteiga

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada

5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 2 mousses de chocolate + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 1 pão + 1 café
6º dia:	1 prato de sopa (2 conchas)+ bacalhau assado no forno e 2 batatas + 1 maçã + 1 pão + 1 café
7º dia:	1 peça de frango assado com cerca de 70 g de batatas fritas + 3 copos de água + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + prato pequeno de salada + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 4 copos de água + 1 pão
5º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + frango estufado (2peças) e batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa (3conchas) + 1 bife grelhado e batatas no forno + 1 maçã
7º dia:	1 prato de sopa (3conchas) + 2 costeletas e arroz + 1 pêra

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
2º dia:	1 maçã + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
3º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
4º dia:	1 maçã + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
5º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
6º dia:	1 dose de amendoins
7º dia:	1 dose de amendoins

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13-05-13

Dia de Fim: 19-05-13

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 184/GNR Inf

Nome/Idade: Sousa/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com salsichas + 1 fatia de queijo + 1 de fiambre
2º dia:	1 chávena de café com leite + 1 pão com manteiga + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de chávena de café com leite + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com manteiga
5º dia:	1 chávena de leite com café + 1 pão com uma fatia de queijo
6º dia:	1 iogurte de comer
7º dia:	1 iogurte de comer

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	10 bolachas torradas + 1 iogurte líquido
2º dia:	1 bolo de arroz + 1 iogurte líquido
3º dia:	1 croissant misto + 1 iogurte líquido
4º dia:	1 iogurte líquido + 1 banana
5º dia:	8 bolachas Alfa + 1 iogurte líquido
6º dia:	nada
7º dia:	1 pão

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 pão + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 prato pequeno de salada + 1 maçã + 1 pão com manteiga
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 maçã

4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 2 taças de morangos + 1 pão com manteiga
6º dia:	1 prato de Feijoada à transmontana + 1 coca cola
7º dia:	1 prato de Cozido à Portuguesa + 3 damascos

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 lanche misto + 1 banana + 1 pão com presunto + 1 leite achocolatado
2º dia:	1 banana + 1 iogurte líquido
3º dia:	1 lanche misto + 1 banana + 1 iogurte líquido
4º dia:	1 maçã + 1 iogurte líquido + 1 pão com bacon
5º dia:	1 maçã
6º dia:	1 chávena de café com leite + 1 torrada com manteiga
7º dia:	1 gelado

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 maçã + 2 kiwis
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifes de vitela estufada com puré de batata + 2 kiwi
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + prato pequeno de salada + 1 banana + 1 maçã + 1 pão com manteiga
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifes com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi
5º dia:	2 costelas de porco grelhadas com arroz
6º dia:	3 conchas de sopa + frango no churrasco com arroz e batata frita + 3 nêspersas
7º dia:	1 cachorro + 1 coca cola

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 dose de leite com cereais + 5 tostas grandes
2º dia:	1 pão com uma fatia de fiambre + 1 sumo
3º dia:	1 pão com salsicha + 1 leite com chocolate
4º dia:	1 pão com uma fatia de fiambre + 1 leite com chocolate
5º dia:	1 prato de amendoins
6º dia:	7 cervejas + 1 pacote de batata frita
7º dia:	1 iogurte líquido + 1 pão com bacon e manteiga de amendoim

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 246/EXE Cav
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Fonseca/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 fatia de queijo + 1 chávena de café com leite
2º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 fatia de queijo + 1 chávena de café com leite
3º dia:	1 chávena de chá com uma colher de mel + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 fatia de queijo + 1 chávena de café com leite
5º dia:	1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	1 café com leite + 2 torradas e compota
7º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 fatia de queijo + 1 chávena de café com leite

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 laranja + 2 copos de água
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão com manteiga + 3 copos de água
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifes de vitela com batatas + 1 mousse de chocolate + 1 copo de água
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado + 3 copos de água
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 1 pão
6º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 70 g de bacalhau assado no forno e 3 batatas assadas + 1 taça de morangos + 1 pão
7º dia:	1/2 frango assado com cerca de 70 g de batatas fritas + 3 copos de água + 1 laranja

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada

5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 3 copos de água
5º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + frango estufado (1 peça) e batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 2 costeletas e arroz

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	9 bolachas de chocolate + 1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml
2º dia:	1 fatia de bolo de chocolate
3º dia:	1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml
4º dia:	1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml
5º dia:	1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml
6º dia:	1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml
7º dia:	1 sandes de queijo + 1 pacote de leite de chocolate de 200 ml

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13 de Maio	Academia Militar	Número/Curso: 321/EXE Eng Mil
Dia de Fim: 19 de Maio		Nome/Idade: Pereira/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	2 copos de leite quente com chocolate + 1 pão com queijo fresco
2º dia:	1 copo de leite quente com chocolate + 1 pão com queijo e manteiga + 1 iogurte.
3º dia:	2 copos de leite quente com chocolate + 1 pão com queijo e fiambre
4º dia:	2 copos de leite quente com chocolate + 1 pão com queijo e fiambre + 1 pão com ovo
5º dia:	2 copos de leite quente com chocolate + 1 pão com queijo e fiambre
6º dia:	1 taça de leite quente com chocolate e cereais
7º dia:	1 taça de leite quente com chocolate e cereais

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	1 maçã
3º dia:	nada
4º dia:	1 pacote de leite achocolatado + bolachas
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 musse de chocolate
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas
6º dia:	salmão grelhado com batatas
7º dia:	batatas fritas com hamburger

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 banana
2º dia:	1 banana + 1 maçã + 1 queque
3º dia:	1 queque
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	1 copo de sumo + 1 pão com queijo fresco
7º dia:	1 copo de sumo + 1 pão com queijo fresco

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 2 kiwis
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 maçã
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz
5º dia:	nada

6º dia:	1 prato de sopa
7º dia:	2 sandes com queijo e presunto

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 barra energética + 2 sandes de queijo + 1 sumo
2º dia:	1 pão com queijo + 1 pacote de leite com chocolate + 1 maçã + 1 queque
3º dia:	1 pão com fiambre + 1 pacote de leite com chocolate
4º dia:	1 pão com queijo + 1 queque + 1 pacote de leite com chocolate
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)**Dia de Início: 13/05/2013****Academia Militar****Identificação**

Número/Curso: 322/EXE Art

Dia de Fim: 19/05/2013

Nome/Idade: Martins/25

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 2 salsichas + 1 taça café + 1 taça leite com cereais
2º dia:	1 pão + 1 fatia fiambre + 1 taça café + 1 taça leite com cereais
3º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 1 taça leite + 1 taça café + 1 taça leite com cereais
4º dia:	1 taça leite com cereais + 1 taça café + 1 taça leite com cereais
5º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 2 copos de água + 1 taça leite com cereais
6º dia:	1 pão + 1 compota + 1 taça café + 1 taça leite com cereais
7º dia:	1 pão + 1 manteiga + 1 taça café + 1 taça leite com cereais

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 pacote bolachas água e sal
2º dia:	1 pacote bolachas água e sal
3º dia:	1 pacote bolachas água e sal
4º dia:	1 pacote bolachas água e sal
5º dia:	1 pacote bolachas água e sal
6º dia:	1 pacote bolachas água e sal
7º dia:	1 pacote bolachas água e sal

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas
6º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 bife de porco com uma concha de esparguete
7º dia:	1 hambúrguer com batatas fritas + 1 coca-cola + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 menu grande big tasty + 1 gelado + 1 coca cola
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 banana
4º dia:	1 lata coca cola + 1 pizza familiar quatro estações
5º dia:	1 pizza familiar havaiana
6º dia:	1 prato de sopa (2conchas) + 1 bife grelhado e batatas no forno + 1 maçã
7º dia:	1 prato de sopa (2conchas) + 1 costeleta e arroz + 1 maçã

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 pacote leite + 1 pão com queijo
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	2 pacote leite + 1 pão com queijo e fiambre
6º dia:	nada

7º dia: 1 pacote leite + 1 pacote bolachas

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Dia de Fim: 19/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 331/ GNR Inf

Nome/Idade: Lourenço/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com salsinhas e uma fatia de queijo
2º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia: 1 chávena de chá com uma colher de mel + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
5º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de mortadela e de queijo
6º dia: 1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas
7º dia: 1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia: 1 bolo do tipo manhãzitos + 1 café
2º dia: 1 bolo do tipo manhãzitos + 1 café
3º dia: 1 bolo do tipo manhãzitos + 1 café
4º dia: 1 café
5º dia: 1 madalena + 1 café
6º dia: 1 sandes mista
7º dia: 3 bolachas

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia: 1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 maçã + 1 pão + 1 manteiga + 2 copos de sumo + 1 café
2º dia: 1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia: 1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 mousse de chocolate + 1 pão + 2 copos de sumo + 1 copo de água + 1 café
4º dia: 1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado + 1 pão + 2 copos de sumo + 1 copo de água + 1 café
5º dia: 1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
6º dia: 200 g de pizza + 2 copos de 33 cl de coca cola + 1 café + 1 sundae de chocolate
7º dia: 1 prato de sopa (2 caços) + 1/2 de um frango assado com batatas fritas + 3 copos de água + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia: 1 barra de cereais
2º dia: 1 barra de cereais + 1 bolacha
3º dia: 1 barra de cereais + 3 bolachas
4º dia: 1 barra de cereais
5º dia: 1 iogurte + 1 croissant de chocolate
6º dia: 1 tosta mista
7º dia: 1 omelete com queijo e fiambre + 1 pão pequeno + 1 copo de 33 cl de sumo

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia: 1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 prato pequeno de salada + 1 maçã + 2 copos de água + 1 pão
2º dia: 1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
3º dia: 1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia: 1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 3 copos de sumo + 1 pão + 1 café
5º dia: 1 cachorro + 1 coca cola de 40 cl
6º dia: 1 prato de sopa (2 caços) + 1 posta de peixe cozida e 3 batatas cozidas com azeite + 1 maçã + 1 copo de água
7º dia: 1 prato de sopa (2 caços) + 1 sandes de panado + 1 copo de sumo 33 cl + 1 copo de água 15 cl

O que ingeriu durante a noite?

1º dia: 1 pão com uma fatia de queijo + 1 leite com chocolate + 1 iogurte de comer
2º dia: 1 pão com uma fatia de fiambre + 1 sumo + 1 iogurte de comer
3º dia: 1 pão com salsicha + 1 leite com chocolate + 1 iogurte de comer
4º dia: 1 pão com uma fatia de fiambre + 1 leite com chocolate + 1 iogurte de comer
5º dia: 1 copo de leite de 20 cl
6º dia: 1 copo de leite de 20 cl
7º dia: 1 iogurte de comer

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Dia de Fim: 19/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 375/EXE Inf

Nome/Idade: Martins/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 copo de água + 1 chávena de leite com chocolate
2º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de mortadela;
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 mousse de chocolate + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 1 pão + 1 café
6º dia:	nada
7º dia:	1 menu McDonalds + 1 coca-cola + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 sumol
2º dia:	1 leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão + 1 café
5º dia:	nada
6º dia:	1 prato de sopa
7º dia:	1 prato de arroz com frango + 1 sumol

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 sandes do reforço e uma tijela de cereais
2º dia:	1 sandes do reforço e uma tijela de cereais
3º dia:	1 sandes do reforço e uma tijela de cereais
4º dia:	1 sandes do reforço e uma tijela de cereais
5º dia:	1 sandes do reforço e uma tijela de cereais
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13-05-2013

Dia de Fim: 19-05-2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 420/ EXE Inf

Nome/Idade: Almeida/26

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 tijela de leite com cereais
2º dia:	1 tijela de leite com cereais
3º dia:	1 tijela de leite com cereais
4º dia:	1 tijela de leite com cereais
5º dia:	1 tijela de leite com cereais
6º dia:	1 torrada + 1 copo de leite
7º dia:	1 torrada + 1 copo de leite

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia: 1 maçã
 2º dia: 1 maçã + 1 banana
 3º dia: 1 pêssego + 1 maçã
 4º dia: 1 banana
 5º dia: 1 banana
 6º dia: nada
 7º dia: nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia: 1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 laranja + 2 copos de água
 2º dia: 1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 3 copos de água
 3º dia: 1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas
 4º dia: 1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 gelado de morango; 2 copos de água
 5º dia: 1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + 1 maçã + 4 copos de água
 6º dia: 1 prato de sopa de legumes + dourada grelhada com 2 colheres de arroz + 1 banana + 2 copos de água
 7º dia: 1 prato de sopa de legumes + 1 perna de frango grelhada com massa + 2 copos de água

O que ingeriu durante tarde?

1º dia: nada
 2º dia: nada
 3º dia: nada
 4º dia: nada
 5º dia: nada
 6º dia: nada
 7º dia: nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia: 1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi + 2 copos de água
 2º dia: 1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 maçã + 2 copos de água
 3º dia: 1 prato de sopa feijão + massa com chocos + 1 maçã + 2 copos de água
 4º dia: 1 prato de sopa de legumes + 1 bife de frango grelhado com 2 colheres de arroz + salada + 1 laranja + 3 copos de água
 5º dia: 1 prato de sopa de legumes
 6º dia: 2 bifanas + 2 cervejas 0,20cl
 7º dia: 1 prato de bifinhos com cogumelos + 1 banana + 2 copos de água

O que ingeriu durante a noite?

1º dia: 1 sandes de fiambre + 1 pacote de leite achocolatado
 2º dia: 1 sandes de fiambre
 3º dia: 5 bolachas tostadas + 1 banana
 4º dia: 1 pêssego
 5º dia: nada
 6º dia: nada
 7º dia: nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Dia de Fim: 19/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 443/GNR Inf

Nome/Idade: Canarias/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia: 1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 copo de água + 1 chávena de chá
 2º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
 3º dia: 1 chávena de chá com uma colher de mel + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
 4º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de queijo;
 5º dia: 1 chávena de chá com mel + 1 pão com uma fatia de mortadela;
 6º dia: 1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas e compota
 7º dia: 1 copo de 20 cl de café com leite + 2 torradas e compota

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia: 2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
 2º dia: 2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
 3º dia: 2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
 4º dia: 2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
 5º dia: 2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
 6º dia: nada
 7º dia: nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 pedaços de bacalhau com 3 batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes de vitelas e batatas + 1 mousse de chocolate + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + carapau grelhado e batatas cozidas + 1 gelado + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 1 pão + 1 café
6º dia:	1 pizza 4estações + 2 copos de 33 cl de coca cola + 1 café
7º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de arroz de cabidela + um copo de sumo + 1 pão

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
2º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
3º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
4º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
5º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
6º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota
7º dia:	2 fatias de pão integral + 1 colher de sopa de compota

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 dourada e batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes de vitela estufada e puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + massa com chocos + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes com batatas fritas e arroz, 1 maça e 1 kiwi, 3 copos de água + 1 pão + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa + frango estufado (2peças) e batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 prato de sopa + rojões com arroz e batatas fritas

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
2º dia:	1 maçã + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
3º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
4º dia:	1 maçã + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
5º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 447/EXE Inf

Dia de Fim: 19/05/2013

Nome/Idade: Conceição/27

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 copo de água + 1 chávena de café
2º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 1 pão com uma fatia de queijo e uma fatia de fiambre
5º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 1 pão com uma fatia de mortadela e uma fatia de queijo
6º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 2 pães com fiambre e queijo + 1 copo de água
7º dia:	2 chávenas de leite com mel e cereais + 2 pães com queijo + 1 copo de água.

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 pão com fiambre + 1 leite com chocolate de 200 ml + 1 café 20 ml
2º dia:	nada
3º dia:	1 pão com fiambre + 1 sumo de laranja de 200 ml + 1 café 20 ml
4º dia:	1 café 20 ml
5º dia:	café 20 ml
6º dia:	1 maçã
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 prato de arroz de pato + 1 maçã + 4 copos de água de 50 ml + 1 pão
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 pedaços de bacalhau com 5 batatas cozidas + 1 laranja + 3 copos de água de 50 ml + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes de vitelas e 4 batatas + 2 mousse de chocolate + 4 copos de água de 50 ml + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 1 carapau grelhado e 3 batatas cozidas + 1 gelado + 4 copos de água de 50 ml + 1 pão
5º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + frango assado e batatas + 1 taça de morangos + 4 copos de água de 50 ml + 1 pão
6º dia:	150g de bacalhau assado no forno com 5 batatas pequenas + 1 pão + 1 prato de salada + 2 copos de vinho branco
7º dia:	200g (febras + salsichas + entremeada + costeleta) + 1 pão + 1 prato de salada + 60 g de arroz + 70g de batatas fritas +

4 copos de vinho tinto		
O que ingeriu durante tarde?		
1º dia:	1 café + 1 pão com fiambre	
2º dia:	1 café + 1 pão com fiambre	
3º dia:	1 café + 1 pão com fiambre	
4º dia:	1 café + 1 pão com fiambre	
5º dia:	1 café	
6º dia:	1 café + 1 taça de cereais com 300 ml de leite	
7º dia:	1 café + 1 gelado + 1 taça de cereais com 200 ml de leite	
O que ingeriu durante o jantar?		
1º dia:	1 prato de sopa (3 conchas) + 1 dourada e 2 batatas + 2 brócolos + 1 kiwi + 1 pão + 3 copos de água	
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes de vitela estufada e 150g de puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 2 kiwi + 3 copos de água	
3º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 90g de tiras de choco e 80 g de arroz + 1 prato de salada + 1 banana + 3 copos de água	
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifes de porco + 1 ovo estrelado + 40g de batatas fritas e arroz + 1 maçã + 3 copos de água + 1 pão	
5º dia:	frango estufado (4 peças) e batatas cozidas + 1 pão + 3 copos de água + 1 laranja	
6º dia:	1 bife grelhado e 5 batatas no forno + 1 pão + 1 prato de salada + 2 copos de vinho tinto + 1 maçã	
7º dia:	1 prato de sopa (2conchas) + 4 fatias de pizza + 1 copo de cola de 400 ml + batatas fritas 60g	
O que ingeriu durante a noite?		
1º dia:	1 café + 1 pão de queijo + 1 sumo de laranja de 200 ml	
2º dia:	1 café + 1 pão de fiambre + 1 sumo de maçã de 200 ml	
3º dia:	1 café	
4º dia:	1 café + 1 pão de queijo	
5º dia:	1 banana + 2 fatias de pão de forma + 1 fatia de fiambre	
6º dia:	nada	
7º dia:	1 bola de berlim 100g	
Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		
Dia de Início: 13/05/2013		Academia Militar
Dia de Fim: 19/05/2013		
		Identificação
		Número/Curso: 451/EXE Inf
		Nome/Idade: Filipe Portela/22
O que ingeriu durante o pequeno-almoço?		
1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 copo de água + 1 chávena de café	
2º dia:	1 chávena de café com mel + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer	
3º dia:	1 chávena de café com uma colher de mel + 1 pão com uma fatia de fiambre	
4º dia:	1 chávena de café com mel + 1 pão com uma fatia de queijo	
5º dia:	1 chávena de café com mel + 1 pão com uma fatia de mortadela + 1 de queijo	
6º dia:	nada	
7º dia:	nada	
O que ingeriu durante a manhã?		
1º dia:	1 café	
2º dia:	1 maçã	
3º dia:	1 banana	
4º dia:	1 café	
5º dia:	1 café + 1 bolo	
6º dia:	nada	
7º dia:	nada	
O que ingeriu durante o almoço?		
1º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja	
2º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 3 pedaços de bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1pão + 3 copos de sumo + 1 maçã + 1 pão	
3º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 4 bifes de vitelas e 6 batatas pequenas + 1 copo de água + 1 pão + 1 prato de salada	
4º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 2 carapau grelhado e 4 batatas cozidas + 1 laranja + 3 copos de sumo + 1 pão + 1 prato de salada + 1 copo de água	
5º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + frango assado e batatas e 4 batatas + 1 taça de morangos + 1 pão	
6º dia:	1 prato de massa com carne + 3 copos de 33 cl de coca cola + 80 g de batatas fritas	
7º dia:	4 bifanas no pão + 70 g de batatas fritas + 3 copos de sumo + 1 gelado	
O que ingeriu durante tarde?		
1º dia:	1 café	
2º dia:	1 café + 1 banana	
3º dia:	1 café + 1 maçã	

4º dia:	1 café
5º dia:	1 café
6º dia:	1 café + 1 bolo
7º dia:	1 café + 1 bolo + 1 banana

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 2 dourada e 4 batatas + 1 kiwi + 1 pão + 3 copos de sumo
2º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 2 bifos de vitela estufada e 50 g de puré de batata + 1 prato salada + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 90g de tiras de choco + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 4 bifos de porco, 2 ovo estrelado, 70g de batatas fritas e arroz, 1 kiwi, 3 copos de água, 1 pão
5º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + frango estufado (3 peças) e 100g de esparguete
6º dia:	1 costeleta de novilho + 4 batatas assadas no forno + 1 gelado + 1 pão + 1 prato de salada + 3 copos de sumo
7º dia:	1 prato de sopa (4 conchas) + 1 francesinha + 70 g de batatas fritas + 3 copos de coca-cola

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 café
2º dia:	1 café
3º dia:	1 café
4º dia:	1 café
5º dia:	1 café
6º dia:	1 café + 7 minis
7º dia:	1 café + 10 minis

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)	Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Número/Curso: 624/EXE Inf
Dia de Fim: 19/05/2013	Nome/Idade: Gomes/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 copo de água + 1 chávena de café
2º dia:	1 chávenas de chá + 1 pão com uma fatia de queijo + 2 iogurte de comer
3º dia:	1 chávenas de chá + 1 pão com uma fatia de chouriço
4º dia:	1 chávenas de chá + 1 pão com uma fatia de queijo e uma fatia de fiambre
5º dia:	1 chávenas de chá + 1 pão com uma fatia de mortadela + 1 copo de água
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 café
2º dia:	nada
3º dia:	1 banana
4º dia:	1 café
5º dia:	1 café
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa (1 conchas) + 1 prato de arroz de pato + 1 pão + 3 copos de água
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + bacalhau com batatas cozidas + 2 kiwi + 4 copos de água
3º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 2 bifos de vitela com batatas + 1 laranja + 3 copos de água + 2 copos de água
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + carapau grelhado e batatas + 1 laranja + 3 copos de água + 1 pão
5º dia:	1 prato de sopa + frango assado e batatas + 1 pão + 3 copos de água + 1 maçã
6º dia:	2 bife grelhado com 5 batatas no forno + 1 pão + 2 copos de sumo + 1 maçã + 1 kiwi
7º dia:	1 prato de sopa (2conchas) + 2 hambúrgueres + 1 copo de cola de 300 ml + batatas fritas 60 g

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	1 café
3º dia:	1 café + 1 pão com fiambre
4º dia:	1 café
5º dia:	1 café
6º dia:	1 café + 1bolo + 1 pacote de batatas fritas 40g
7º dia:	1 café

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 1 dourada com batatas + 1 maçã + 2 copos de água de 50 ml + 1 pão + 1 prato de salada
2º dia:	1 prato de sopa (2 conchas), 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + 1 laranja + 3 copos de água de 50 ml + 1

	pão
3º dia:	1 prato de sopa + massa com chocos + 2 copos de água de 50 ml + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + bifés com batatas fritas e arroz + 1 gelado + 4 copos de água de 50 ml + 1 pão
5º dia:	1 prato de sopa (2 conchas) + 100g de cabrito assado no forno e 5 batatas + 1 laranja + 1 pão + 2 copos de água de 50 ml + 1 pão
6º dia:	100g de bacalhau assado no forno com 5 batatas pequenas e 50g de arroz + 1 pão + 1 prato de salada + 2 copos de sumo
7º dia:	200g de lasanha de atum + 1 pão + 1 prato de salada + 4 copos de sumo

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 café + 1 pão de queijo
2º dia:	1 café + 1 pão de fiambre + 200 ml de leite simples
3º dia:	1 café
4º dia:	1 café
5º dia:	1 banana + 1 maçã
6º dia:	nada
7º dia:	1 travesseiro + 1 café

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 677/EXE Art
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Freitas/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
2º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
3º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
4º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
5º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
6º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água
7º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 200 ml leite meio gordo + 100 gr corn flakes + 200 ml água

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
2º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
3º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
4º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
5º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
6º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins
7º dia:	1 banana + 200 ml água + 50 g amendoins

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + 1 prato de arroz de pato + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 ml água
2º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + bacalhau com batatas cozidas + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 ml água
3º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + 2 bifés de vitela com batatas + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 ml água
4º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + carapau grelhado e batatas + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 ml água
5º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + frango assado e batatas + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 ml água
6º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 g massa + 200 g carne + 200 ml água
7º dia:	1 pão + 1 prato de sopa + 50 g tomate + 50 gr alface + 20 g milho + 2 colheres de azeite + 200 g arroz + 200 g peixe + 200 ml água

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
2º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
3º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
4º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
5º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
6º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água
7º dia:	200 ml leite + 100 g aveia + 200 ml água

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa + 1 dourada com batatas + 200 ml água
2º dia:	1 prato de sopa + 2 bifés de vitela estufada com puré de batata + 200 ml água
3º dia:	1 prato de sopa + massa com chocos + 200 ml água

4º dia:	1 prato de sopa + bifes com batatas fritas e arroz + 200 ml água
5º dia:	1 prato de sopa + 200 g batata + 200 g carne + 200 ml água
6º dia:	1 prato de sopa + 200 g arroz + 200 g peixe + 200 ml água
7º dia:	1 prato de sopa + 200 g batata + 200 g carne + 200 ml água

O que ingeriu durante a noite?	
1º dia:	reforço noturno (pão com fiambre ou queijo + leite com chocolate)
2º dia:	reforço noturno (pão com fiambre ou queijo + leite com chocolate)
3º dia:	reforço noturno (pão com fiambre ou queijo + leite com chocolate)
4º dia:	reforço noturno (pão com fiambre ou queijo + leite com chocolate)
5º dia:	reforço noturno (pão com fiambre ou queijo + leite com chocolate)
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13 de Maio 2013	Academia Militar	Número/Curso: 684/EXE Ad Mil
Dia de Fim: 19 Maio 2013		Nome/Idade: Andrade/27

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	3 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 iogurte
2º dia:	2 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre
3º dia:	3 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 iogurte
4º dia:	2 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre
5º dia:	3 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 iogurte
6º dia:	2 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 iogurte
7º dia:	2 pães + 1 copo de leite + 1 copo de água + 2 manteigas + 1 fatia de queijo ou fiambre + 1 iogurte

O que ingeriu durante a manhã?	
1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?	
1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 1 maçã
3º dia:	1 prato de sopa de legumes + 2 bifes de vitela com batatas + 1 maçã
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + 1 maçã
5º dia:	1 prato de sopa de legumes + frango assado e batatas + 1 maçã
6º dia:	1 prato de sopa de legumes + peixe cozido com batatas cozidas e legumes + 1 maçã
7º dia:	1 prato de sopa de legumes + bife frango com arroz branco e salada + 1 maçã

O que ingeriu durante tarde?	
1º dia:	1 maçã
2º dia:	1 banana
3º dia:	1 laranja
4º dia:	1 banana
5º dia:	1 laranja
6º dia:	1 maçã
7º dia:	1 laranja

O que ingeriu durante o jantar?	
1º dia:	1 prato de sopa de legumes + peixe cozido com batatas cozidas e legumes + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + 2 bifes de vitela estufada com puré de batata + 1 maçã
3º dia:	1 prato de sopa de legumes + massa com chocos + 1 maçã
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + bifes com batatas fritas e arroz + 1 maçã
5º dia:	1 prato de sopa de legumes + peixe cozido com batatas cozidas e legumes + 1 maçã
6º dia:	1 prato de sopa de legumes + bife frango com arroz branco e salada + 1 maçã
7º dia:	1 prato de sopa de legumes + peixe cozido com batatas cozidas e legumes + 1 maçã

O que ingeriu durante a noite?	
1º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre
2º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre
3º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre
4º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre

5º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre
6º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre
7º dia:	1 leite achocolatado + 1 pão com fiambre

Anexo B – Questionários masculinos entre 27 de Maio de 2013 e 02 de Junho de 2013

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 27/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 274/GNR Inf
Dia de Fim: 02/06/2013		Nome/Idade: Romano/25

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	2 chávena de leite + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 3 colheres de sopa de cereais
2º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e paio + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	1 taça de cereais com leite
7º dia:	1 taça de cereais com leite

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 café
2º dia:	1 café
3º dia:	1 café
4º dia:	1 café
5º dia:	1 café
6º dia:	1 café
7º dia:	1 café

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + 2 colheres de arroz com 4 batatas + 2 lombos de porco + 1 maçã + 1 pão + 1 café
2º dia:	1 prato de sopa + dourada grelhada com batatas + 1 laranja + 1 pão + 2 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de vitelas e 4 batatas pequenas + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa + 2 filetes de pescada com arroz + 1 maçã + 3 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa + empadão de carne + 1 gelatina + 1 pão + 1 café
6º dia:	1 prato de massa com carne + 3 copos de 33 cl de coca cola + 80 g de batatas fritas
7º dia:	Batatas fritas com hambúrguer + 1 maçã + 1 pão + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 sandes com fiambre + 1 leite achocolatado
2º dia:	1 sandes com queijo + 1 leite achocolatado
3º dia:	1 sandes com fiambre + 1 leite achocolatado
4º dia:	1 sandes com queijo + 1 leite achocolatado
5º dia:	1 sandes com fiambre + 1 leite achocolatado
6º dia:	1 Café
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa + 1 dourada e 4 batatas + 1 kiwi
2º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batatas fritas e arroz + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1 prato de sopa + salada russa + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de porco + 1 ovo estrelado + 20g de batatas fritas e arroz + 1 laranja + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão + 1 café
5º dia:	nada
6º dia:	1 prato de sopa (2conchas) + 1 bife grelhado e batatas no forno + 1 café
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 27/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 671/EXE Inf
Dia de Fim: 02/06/2013		Nome/Idade: Faustino/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de fiambre + 2 salsicha
2º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de paio
3º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de fiambre
5º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de mortadela
6º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
7º dia:	2 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 iogurte + 1 maçã
2º dia:	1 iogurte + 1 maçã
3º dia:	1 iogurte
4º dia:	1 iogurte
5º dia:	1 iogurte + 1 maçã
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + 2 colheres de arroz + 2 lombos de porco + 1 maçã + 3 copos de água
2º dia:	1 prato de sopa + dourada grelhada com batatas + 1 laranja + 3 copos de água
3º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de vitelas e 2 batatas pequenas + 1 banana + 4 copos de água
4º dia:	1 prato de sopa + 2 filetes de pescada com arroz + 1 maçã + 3 copos de água
5º dia:	1 prato de sopa + empadão de carne + 1 gelatina + 1 pão + 2 copos de água
6º dia:	1 prato de sopa + 2 colheres de arroz + 1 perca + 1 laranja
7º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de esparguete + 2 peças de frango assado + 1 maçã

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 sumo de pêra + 4 bolachas
2º dia:	1 leite achocolatado + 5 bolachas
3º dia:	1 sumo de pêra + 3 bolachas
4º dia:	1 sumo de pêra + 4 bolachas
5º dia:	1 leite achocolatado + 2 bolachas
6º dia:	1 café
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 prato de sopa + 1 dourada e 4 batatas + 1 kiwi + 2 copos de água
2º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batatas fritas e arroz + 1 kiwi + 2 copos de água
3º dia:	1 prato de sopa + salada russa + 1 banana + 3 copos de água
4º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de porco + 1 ovo estrelado + 20g de batatas fritas e arroz + 1 laranja + 1 kiwi + 3 copos de água
5º dia:	1 prato de sopa + frango estufado (2peças) e 2 batatas cozidas
6º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de feijoada + 1 kiwi
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 27/05/2013

Dia de Fim: 02/06/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 691/EXE Inf

Nome/Idade: Carujo/26

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	2 chávena de leite + 1 pão + 1 fatia de queijo + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 3 colheres de sopa de cereais
2º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e paio + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de mortadela
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia: 1 café
 2º dia: 1 café
 3º dia: 1 café
 4º dia: nada
 5º dia: 1 café
 6º dia: 1 café
 7º dia: 1 café

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia: 1 prato de sopa + 2 colheres de arroz e 4 batatas + 2 lombos de porco + 1 maçã + 1 pão + 1 café
 2º dia: 1 prato de sopa + dourada grelhada com batatas + 1 laranja + 1 pão + 2 copos de sumo + 1 café
 3º dia: 1 prato de sopa + 2 bifos de vitelas e 4 batatas pequenas + 1 copo de água + 1 café
 4º dia: 1 prato de sopa + 2 filetes de pescada com arroz + 1 maçã + 3 copos de água + 1 café
 5º dia: 1 prato de sopa + empadão de carne + 1 gelatina + 1 pão + 1 café
 6º dia: 1 prato de sopa + 2 colheres de arroz e 4 batatas + 1 bife + 1 laranja + 1 pão + 1 café
 7º dia: 1 prato de sopa + 70g de massa fuzile com 2 peças de frango assado + 1 maçã + 1 pão + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia: 1 sandes igual ao pequeno-almoço + 1 sumo de pêra
 2º dia: 1 sandes igual ao pequeno-almoço + 1 leite achocolatado
 3º dia: 1 sandes igual ao pequeno-almoço + 1 sumo de pêra
 4º dia: 1 sandes igual ao pequeno-almoço + 1 sumo de pêra
 5º dia: 1 sandes igual ao pequeno-almoço + 1 leite achocolatado
 6º dia: 1 café
 7º dia: nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia: 1 prato de sopa + 1 dourada e 4 batatas + 1 kiwi
 2º dia: 1 prato de sopa + frango assado com batatas fritas e arroz + 1 kiwi + 2 copos de água + 1 pão
 3º dia: 1 prato de sopa + salada russa + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
 4º dia: 1 prato de sopa + 2 bifos de porco + 1 ovo estrelado + 20g de batatas fritas e arroz + 1 laranja + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão + 1 café
 5º dia: 1 menu normal do McDonalds
 6º dia: 1 prato de sopa + 100g de puré e pescada com molho de tomate + 1 pão + 1 kiwi + 1 café
 7º dia: 1 big tasty + 20 g de batatas fritas + 1 Coca-Cola de 330ml

O que ingeriu durante a noite?

1º dia: nada
 2º dia: nada
 3º dia: nada
 4º dia: nada
 5º dia: nada
 6º dia: nada
 7º dia: nada

Anexo C – Questionários femininos entre 13 de Maio de 2013 e 19 de Maio de 2013

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)	Academia Militar	Identificação
Dia de Início: 13 de Maio		Número/Curso: 129/EXE Eng Mil
Dia de Fim: 19 de Maio		Nome/Idade: Correia/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia de fiambre;
2º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia de queijo; um iogurte;
3º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia de fiambre;
4º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia de fiambre;
5º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia queijo;
6º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia queijo;
7º dia:	1 chávena de leite + um pão c/manteiga e uma fatia queijo;

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 café expresso + uma maçã
2º dia:	1 café expresso + 3 bolachas
3º dia:	1 banana + 4 bolachas integrais
4º dia:	1 maçã + 4 bolachas integrais
5º dia:	1 maçã + 1 barra de cereais
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + Arroz de pato com salada + 2 copos de água + 1 maçã + 1 café
2º dia:	1 prato de sopa + bacalhau com batatas cozidas + 2 copos de água + 1 kiwi + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa + batata assada e vitela + 2 copos de água + 1 maçã + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa + carapau com molho verde e batata cozida + gelado de morango + prato de salada + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batata assada e arroz + morangos + 2 copos de água + 1 café
6º dia:	1 pão + 1 prato com esparguete com carne + tarte de maçã + 1 garrafa de água + 1 café
7º dia:	massada de marisco + morangos + 1 garrafa pequena de água + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 iogurte liquido
2º dia:	1 iogurte liquido
3º dia:	1 iogurte liquido
4º dia:	1 iogurte liquido
5º dia:	1 iogurte liquido
6º dia:	1 iogurte liquido
7º dia:	1 iogurte liquido

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada + 3 batatas cozidas
2º dia:	sopa de legumes + salada + puré com vitela
3º dia:	sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa
4º dia:	sopa de legumes + bitoque
5º dia:	Nada
6º dia:	1 bitoque + 1 café
7º dia:	nada

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)	Academia Militar	Identificação
Dia de Início: 13/05/2013		Número/Curso: 177/GNR Inf
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Cotrim/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 sandes com doce de pêssego 1 chávena de chá com metade de um pacote de açúcar
2º dia:	1 sandes com doce de pêssego + 1 chávena de chá com metade de um pacote de açúcar
3º dia:	1 sandes com doce de pêssego + 1 chávena de chá com metade de um pacote de açúcar
4º dia:	1 sandes com doce de pêssego + 1 chávena de chá com metade de um pacote de açúcar
5º dia:	1 sandes com doce de pêssego + 1 chávena de chá com metade de um pacote de açúcar
6º dia:	1 taça de cereais de chocolate com leite de soja
7º dia:	1 sandes de fiambre de peru + 1 copo de sumo de laranja

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 pacote de bolachas (4) + 1 pacote de leite de soja de chocolate (200ml)
2º dia:	1 pacote de bolachas (4) + 1 pacote de sumo de frutos vermelhos (200ml)
3º dia:	1 pacote de bolachas (4) + 1 pacote de sumo de frutos vermelhos (200ml)
4º dia:	1 queque + 1 sumo compal de pêra
5º dia:	2 pacotes de bolachas (cada uma com 2) + 1 pacote de leite de soja de chocolate (200ml)
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + Arroz de pato com salada + 2 copos de água + 1 maçã + 1 café
2º dia:	1 prato de sopa + bacalhau com batatas cozidas + 2 copos de água + 1 kiwi + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa + batata assada e vitela + 2 copos de água + 1 maçã + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa + carapau com molho verde e batata cozida + gelado de morango (100ml) + prato de salada + 1 café
5º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batata assada e arroz + morangos (8) + 2 copos de água + 1 café
6º dia:	1 pecado de pão com azeite + 1 prato com esparguete + gambas + mexilhões e lulas + tarte de maçã + 1 garrafa pequena de água + 1 café
7º dia:	1 prato com carne de peru e esparguete + morangos + 1 garrafa pequena de água + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 gelado
2º dia:	1 pacote de bolachas de aveia (28,5g)
3º dia:	1 folhado de chocolate
4º dia:	1 pacote de bolachas Chiquilin (com 5 bolachas) + bolo de chocolate + 1 café
5º dia:	1 pacote de Bolachas de aveia (28,5g)
6º dia:	1 bolo
7º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (uma fatia de cada) + um iogurte líquido (149ml) + 2 donuts açucarado (100g)

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada + 3 batatas cozidas + 1 café
2º dia:	1 sopa de legumes + salada + puré com vitela + 1 maçã
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa + salada de tomate + banana com canela
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque + 1 café
5º dia:	McDonalds: menu grande double chese + batatas fritas + ice tea de pêssego + gelado McFlurry
6º dia:	2 bifes de lombo + duas colheres de massa + 2 copos de ice tea de limão
7º dia:	3 colheres de sopa de agrião + pão com bife

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	1 pacote de bolachas
3º dia:	2 mini salsichas cocktail
4º dia:	1 pacote de bolachas (4)
5º dia:	1/2 de salsicha fresca + meio bife de lombo + salada de fruta
6º dia:	cereais corn flakes com leite de soja
7º dia:	cereais corn flakes com leite de soja

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13 Maio 2013

Dia de Fim: 19 Maio 2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 183/EXE Tms

Nome/Idade: Bento/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 tijela de cereais com leite
2º dia:	1 tijela de cereais com leite
3º dia:	200ml de leite com chocolate + sandes de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com chocolate + sandes de queijo + iogurte sólido
5º dia:	200ml de leite com chocolate + sandes de queijo
6º dia:	1 chávena de leite com chocolate + sandes de queijo
7º dia:	1 chávena de leite com chocolate + sandes de queijo

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 maçã + 0,5l de água
2º dia:	1 maçã
3º dia:	1 maçã + 0,5l de água + 1 café
4º dia:	1 maçã + 0,5l de água
5º dia:	0,5l de água + 1 café
6º dia:	1 maçã + 0,5l de água + 1 café
7º dia:	1 maçã + 0,5l de água + 1 café

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 sopa de legumes + Arroz de pato com salada + 1 laranja
2º dia:	1 sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + morangos
3º dia:	1 sopa de feijão + batata assada e vitela + mousse de chocolate
4º dia:	1 sopa de legumes + carapau com molho verde e batata cozida + gelado
5º dia:	1 sopa de legume + frango assado com batata assada e arroz + Morangos
6º dia:	peixe grelhado + 3 batatas + salada + 1 copo de sumo
7º dia:	frango assado + arroz de cenoura + batatas fritas

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 iogurte grego + 2 bolachas
2º dia:	1 iogurte grego + 2 bolachas + maçã
3º dia:	0,5l de água + 1 maçã
4º dia:	0,5l de água + 200ml de leite com chocolate + 3 bolachas digestivas
5º dia:	0,5l de água
6º dia:	0,5l de água + 1 maçã
7º dia:	0,5l de água

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada 3 batatas cozidas + 1 Kiwi
2º dia:	1 sopa de legumes + salada, puré com vitela + 1 maçã
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa + 1 banana
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque + 1 maçã
5º dia:	entrecosto grelhado + batatas fritas + 1 copo de coca-cola + 1 fatia de bolo
6º dia:	1 fatia de carne de porco + arroz + batatas fritas + 1 maçã
7º dia:	1 febra + arroz + 1 gelado

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	0,5l de água + 200ml de leite com chocolate + tosta mista
4º dia:	nada
5º dia:	0,5l de água
6º dia:	0,5l de água + 200ml de leite com chocolate + sandes de queijo
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)**Dia de Início: 13 de Maio****Academia Militar****Dia de Fim: 19 de Maio****Identificação**

Número/Curso: 214/EXE Ad Mil

Nome/Idade: Calado/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão com queijo + 1 iogurte de beber
2º dia:	1 pão com queijo + 1 iogurte
3º dia:	1 pão com queijo + chá
4º dia:	1 pão com mel + chá
5º dia:	1 pão com queijo + 1 leite com chocolate
6º dia:	1 taça de cereais com leite
7º dia:	1 taça de cereais com leite

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 banana
2º dia:	1 maçã + 4 bolachas integrais
3º dia:	1 banana + 4 bolachas integrais
4º dia:	1 maçã + 4 bolachas integrais
5º dia:	1 maçã + 1 barra de cereais
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 sopa de legumes + arroz de pato com salada + 1 laranja
2º dia:	1 sopa de legumes + bacalhau com batatas cozida + 1 laranja
3º dia:	1 sopa de feijão + batata assada e vitela + mousse de chocolate
4º dia:	1 sopa de legumes + carapau com molho verde e batata cozida + gelado
5º dia:	1 sopa de legumes + frango assado com batata assada e arroz + morangos
6º dia:	arroz de feijão com filetes de pescada + 1 banana
7º dia:	bacalhau assado com batata assada + 1 laranja

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 croissant com queijo
2º dia:	1 laranja + 3 bolachas
3º dia:	1 banana + 4 bolachas digestivas
4º dia:	1 iogurte + 1 barra de cereais
5º dia:	1 pão com manteiga + 1 pacote de leite
6º dia:	1 pão com salame e queijo + 1 leite com chocolate
7º dia:	1 croissant com queijo + 1 iogurte

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada + 3 batatas cozidas + 1 kiwi
2º dia:	1 sopa de legumes + salada + puré com vitela + 1 maçã
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa + 1 banana
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque + 1 maçã
5º dia:	arroz de feijão com panado + 1 banana
6º dia:	rojões de porco com puré de batata + 1 laranja
7º dia:	1 sopa de legumes + massa de cogumelos com atum + gelado

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	1 iogurte de beber + 1 pão com queijo
2º dia:	1 pacote de leite com leite + 1 sandes com paio
3º dia:	1 pacote de leite com leite + 4 bolachas
4º dia:	1 pacote de leite com leite + 1 pão com doce
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13/05/2013

Dia de Fim: 19/05/2013

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 234/EXE Cav

Nome/Idade: Silva/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre + 1 salsicha + 1 chávena de leite com chocolate
2º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo + 1 iogurte de comer
3º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo e fiambre
4º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com uma fatia de queijo
5º dia:	1 chávena de leite com chocolate + 1 pão com manteiga
6º dia:	1 chávena de leite com chocolate e cereais
7º dia:	1 chávena de leite com chocolate e cereais

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 laranja
2º dia:	1 prato de sopa + 2 pedaços de bacalhau com batatas cozidas + 1 laranja + 1 pão + 3 copos de sumo + 1 café
3º dia:	1 prato de sopa + 2 bifos de vitelas e batatas + 1 mousse de chocolate + 1 copo de água + 1 café
4º dia:	1 prato de sopa + 1 carapau grelhado e batatas cozidas + 1 gelado + 1 copo de água + 1 café
5º dia:	1 prato de Sopa + frango assado com batatas e arroz + 1 taça de morangos + 1 pão + 1 café
6º dia:	polvo grelhado com batatas + 2 copos de 33 cl de coca cola + 1 café
7º dia:	arroz com panado + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa + 1 dourada e batatas + 1 maçã
2º dia:	1 sopa + 2 bifes de vitela estufada e 100g de puré de batata + 1 prato pequeno de salada + 1 maçã + 2 copos de água + 1 pão
3º dia:	1sopa + choccos com massa + 1 prato pequeno de salada + 1 banana + 3 copos de água + 1 pão
4º dia:	1 sopa + 3 bifes de porco + 1 ovo estrelado + 20g de batatas fritas e arroz + 1 maçã + 1 kiwi + 3 copos de água + 1 pão + 1 café
5º dia:	1 sopa + frango estufado (2peças) e batatas cozidas
6º dia:	1 sopa + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 sandes com panado + 1 coca-cola e um café

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13 de Maio

Dia de Fim: 19 de Maio

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 243/GNR Inf

Nome/Idade: Afonso/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
2º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de queijo + 1 iogurte
3º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
4º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
5º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo
6º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo
7º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 café + 1 maçã
2º dia:	1 café + 3 bolachas
3º dia:	1 café + 1 maçã
4º dia:	1 café + 1 kiwi
5º dia:	1 café + 1 kiwi
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	salada + sopa de legumes + arroz de pato com salada
2º dia:	salada + sopa de legumes, bacalhau com batatas cozidas
3º dia:	salada + sopa de feijão + batata assada e vitela
4º dia:	salada + sopa de legumes + carapau com molho verde e batata cozida + gelado
5º dia:	salada + sopa de legumes + frango assado com batata assada e arroz + morangos
6º dia:	1 prato de sopa + bife de peito de frango com arroz + 1 copo de sumo + 1 laranja
7º dia:	1 pizza + 1 coca-cola + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 iogurte + 3 bolachas de fibra
2º dia:	1 iogurte
3º dia:	1 iogurte + 1 maçã
4º dia:	1 iogurte
5º dia:	1 iogurte + 1 pão c/fiambre e queijo
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada + 3 batatas cozidas
2º dia:	1 sopa de legumes + salada + puré com vitela
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa
4º dia:	sopa de legumes + bitoque
5º dia:	nada
6º dia:	carne de vaca alentejana + 1 copo de sumo + 1 banana
7º dia:	1 prato de sopa + 1 sandes com frango + 1 iogurte líquido

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)**Dia de Início: 13/05/2013****Dia de Fim: 19/05/2013****Academia Militar****Identificação**

Número/Curso: 251/EXE Art

Nome/Idade: Ana Rouquinho/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão + 2 salsichas + 1 taça café
2º dia:	1 pão + 1 fatia fiambre + 1 taça café
3º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 1 taça leite + 1 taça café
4º dia:	1 taça leite com cereais + 1 taça café
5º dia:	1 pão + 1 fatia de fiambre e queijo + 2 copos de água
6º dia:	1 pão + 1 compota + 1 taça café
7º dia:	1 pão + 1 manteiga + 1 taça café

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 prato de sopa + 1 prato de arroz de pato + 1 prato de salada + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa + 1 pedaços de bacalhau com batatas cozidas + 1 maçã
3º dia:	1 prato de sopa + 1 bife de vitelas com puré + 1 mousse de chocolate
4º dia:	1 prato de sopa + 1 carapau grelhado e batatas cozidas + 1 maçã
5º dia:	1 prato de sopa + frango assado com batata assada e arroz + 1 banana
6º dia:	1 prato de sopa + 1 bife de porco + 1 concha de esparguete
7º dia:	1/2 de um frango assado com cerca de 70 g de batatas fritas + 3 copos de água + 1 laranja + 1 café

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada + 3 batatas cozidas + 1 kiwi
2º dia:	1 sopa de legumes + salada + puré com vitela + 1 maçã
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa + 1 banana
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque + 1 maçã
5º dia:	1 prato de sopa + frango estufado (2peças)
6º dia:	1 prato de sopa + 1 bife grelhado e batatas no forno
7º dia:	1 prato de sopa + 1 costeleta e arroz

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
---------	------

2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 352/GNR- Cav
Dia de Fim: 19/05/2013		Nome/Idade: Santos/21

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?	
1º dia:	1 sandes de manteiga e fiambre (1 fatia) + 1 copo de sumo de laranja
2º dia:	1 sandes de manteiga e queijo (1 fatia) + 1 caneca de chá com meia colher de mel + iogurte de banana
3º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (1 fatia de cada) + caneca de chá com colher de mel
4º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (1 fatia de cada) + caneca de chá com colher de mel
5º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) e manteiga + caneca de chá com uma colher de mel
6º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (uma fatia de cada)
7º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (uma fatia de cada) + caneca de leite com duas colheres de sobremesa de chocolate

O que ingeriu durante a manhã?	
1º dia:	1 pacote de bolachas (30g)
2º dia:	1 pacote de bolachas Maria (25g) + 1 pacote de leite com chocolate (200ml)
3º dia:	1 pacote de bolachas Chiquilin + 1 pacote de leite com chocolate (200ml)
4º dia:	1 folhado de chocolate + pacote de leite com chocolate (200ml)
5º dia:	1 pacote de Bolachas Chiquilin
6º dia:	nada
7º dia:	1 fatia de bolo de aniversário

O que ingeriu durante o almoço?	
1º dia:	1 prato de sopa de legumes + 1 prato de arroz de pato + 1 maçã
2º dia:	1 prato de sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 2 copos de sumo + 1 kiwi + 1 laranja com açúcar
3º dia:	1 prato de sopa de feijão + 2 bifos de vitela com batatas + 1 taça de mousse
4º dia:	1 prato de sopa de legumes + carapau grelhado e batatas + gelado de morango + prato de salada com maior parte tomate mas também tinha alface
5º dia:	1 prato de sopa legumes + frango assado e batatas + morangos com açúcar
6º dia:	4/5 moelas em molho de tomate (entrada) + 4 copos de sumo de laranja + 3 colheres de bacalhau com natas + taça de mousse
7º dia:	1 prato de arroz de polvo + 1 banana

O que ingeriu durante tarde?	
1º dia:	1 sandes de fiambre (duas fatias)
2º dia:	1 pacote de bolachas de aveia (28,5g)
3º dia:	1 folhado de chocolate
4º dia:	1 pacote de bolachas Chiquilin (com 5 bolachas) + 1 bolo de chocolate + 1 café
5º dia:	1 pacote de bolachas de aveia (28,5g)
6º dia:	1 bolo simples
7º dia:	1 sandes de queijo e fiambre (uma fatia de cada) + 1 iogurte líquido (149ml) + 2 bolos simples

O que ingeriu durante o jantar?	
1º dia:	1 prato sopa legumes + 1 dourada com batatas + 1 kiwi com açúcar + 2 copos de sumo de laranja
2º dia:	1 prato de sopa legumes + 2 bifos de vitela estufada com puré de batata + prato de salada (tomate, alface) + 1 maçã
3º dia:	1 prato de sopa feijão + massa com chocos + salada de tomate + 1 banana com canela
4º dia:	1 prato de sopa legumes + bifos com batatas fritas e arroz + 1 maçã
5º dia:	McDonalds: 1 grande double chese + batatas fritas + ice tea de pêssego + 1 gelado McFlurry
6º dia:	2 bifos de lombo + 2 colheres de massa + 2 copos de ice tea de limão
7º dia:	3 colheres de sopa de agrião + 1 pão com bife

O que ingeriu durante a noite?	
1º dia:	nada
2º dia:	1 pacote de bolachas
3º dia:	1 pão com salsicha e leite com chocolate (reforço)
4º dia:	nada
5º dia:	1/2 de salsicha fresca + 1/2 bife de lombo + salada de fruta + 2 cervejas
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)		Identificação
Dia de Início: 13/05/2013	Academia Militar	Número/Curso: 376/GNR Inf

Dia de Fim: 19/05/2013

Nome/Idade: Domingues/22

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 pão com manteiga + sumo
2º dia:	1 pão com queijo + 1 chávena de leite com um colher de chocolate + 1 iogurte de banana
3º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) + chávena de leite com uma colher de chocolate
4º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) + chávena de leite com uma colher de chocolate
5º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) + chávena de leite com uma colher de chocolate
6º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) + chávena de leite com uma colher de chocolate
7º dia:	1 sandes de queijo (1 fatia) + chávena de leite com uma colher de chocolate

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	nada
2º dia:	1 pacote de bolachas Maria (25g) + 1 pacote de leite com chocolate (200ml)
3º dia:	1 pacote de bolachas Maria + 1 maçã
4º dia:	1 pacote de bolachas Maria + 1 iogurte líquido
5º dia:	1 pacote de bolachas Maria
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	1 sopa de legumes + Arroz de pato com salada, 1 laranja
2º dia:	1 sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas + 2 copos de sumo + 1 laranja
3º dia:	1 sopa de feijão + batata assada e vitela + 1 maçã
4º dia:	1 sopa de legumes + carapau com molho verde e batata cozida + gelado de morango (100ml) + 1 prato de salada
5º dia:	1 sopa de legumes + frango assado com batata assada e arroz + morangos com pacote de açúcar (8g)
6º dia:	massa com atum + 0,5Dl de água.
7º dia:	carne assada com batatas + 1 laranja

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 sandes de fiambre (duas fatias)
2º dia:	1 pacote de bolachas integral
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	1 pacote de bolachas de aveia (28,5g)
6º dia:	nada
7º dia:	1 sandes de queijo + 1 banana

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1dourada (meia dourada) com batatas cozidas (2 batatas) + 1 kiwi com açúcar + 2 copos de sumo de laranja
2º dia:	2 lombos de vitela com puré + 3 copos de sumo + prato de salada (tomate, alface e milho) + 1 maçã
3º dia:	2 colheres de sopa + chocos com massa + 1 banana
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque + 1 banana
5º dia:	1 lasanha de carne + 1 maçã
6º dia:	frango estufado com batatas cozidas
7º dia:	2 bifes de lombo + 2 colheres de massa

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	1 pacote de bolachas
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	1 gelado sundae de caramelo
6º dia:	1 pacote de bolachas
7º dia:	nada

Data (7 dias: 2ª feira - Domingo)

Dia de Início: 13 de Maio

Dia de Fim: 19 de Maio

Academia Militar

Identificação

Número/Curso: 441/GNR Inf

Nome/Idade: Tomás/23

O que ingeriu durante o pequeno-almoço?

1º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
2º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de queijo + 1 iogurte
3º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
4º dia:	1 chávena de chá + 1 pão c/manteiga e uma fatia de fiambre
5º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo
6º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo
7º dia:	1 chávena de leite + 1 pão c/manteiga e uma fatia queijo

O que ingeriu durante a manhã?

1º dia:	1 café expresso c/adoçante + 1 maçã
2º dia:	1 café expresso c/adoçante + 3 bolachas
3º dia:	1 café expresso c/adoçante + 1 maçã
4º dia:	1 café expresso c/adoçante + 1 kiwi
5º dia:	1 café expresso c/adoçante + 1 kiwi
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o almoço?

1º dia:	salada + 1 sopa de legumes + arroz de pato com salada
2º dia:	salada + 1 sopa de legumes + bacalhau com batatas cozidas
3º dia:	salada + 1 sopa de feijão + batata assada e vitela
4º dia:	salada + 1 sopa de legumes + carapau com molho verde e batata cozida + 1 gelado
5º dia:	salada + 1 sopa de legumes + frango assado com batata assada e arroz + morangos
6º dia:	salada + 1 bife de vaca com arroz
7º dia:	salada + bacalhau com natas

O que ingeriu durante tarde?

1º dia:	1 iogurte + 3 bolachas de fibra
2º dia:	1 iogurte
3º dia:	1 iogurte + 1 maçã
4º dia:	1 iogurte
5º dia:	1 iogurte + 1 pão c/fiambre e queijo
6º dia:	nada
7º dia:	nada

O que ingeriu durante o jantar?

1º dia:	1 sopa de legumes + 1 posta de dourada grelhada com 3 batatas cozidas
2º dia:	1 sopa de legumes + salada + puré com vitela
3º dia:	1 sopa de feijão + salada + chocos guisados com massa
4º dia:	1 sopa de legumes + bitoque
5º dia:	bifinhos com cogumelos e batatas fritas
6º dia:	salmão grelhado e salada
7º dia:	frango assado e salada

O que ingeriu durante a noite?

1º dia:	nada
2º dia:	nada
3º dia:	nada
4º dia:	nada
5º dia:	nada
6º dia:	nada
7º dia:	nada

Anexo D – Horários do 2º semestre

			SEGUNDA							TERÇA						
	Turma	Número de alunos	08.00 a 08.55	09.05 a 10.00	10.20 a 11.15	11.25 a 12.20	14.00 a 14.55	15.05 a 16.00	16.10 a 17.05	08.00 a 08.55	09.05 a 10.00	10.20 a 11.15	11.25 a 12.20	14.00 a 14.55	15.05 a 16.00	16.10 a 17.05
			1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
4ª	Inf	29	-	M212	M212	F214	F114	F114	F114	I118	F214	-	M134	M134	M134	M134
	Art	16	M224	M224	M224	F214	F114	F114	F114	I118	F214	-	-	M136	M136	M136
	Cav	12	F214	M213	M213	F311	F114	F114	F114	I118	F214	F311	-	M138	M138	M138
	Eng	8	E171	E171	M122	F214	F114	F114	F114	E135	E135	E141	E141	E172	E172	F214
	Tm	6	E325	E325	E351	F214	F114	F114	F114	F214	E314	E314	E351	E333	E333	E333
	SAM	11	-	-	-	F214	F114	F114	F114	F214	I118	M152	M152	H141	H141	H141
	GNRA dm	-					F114	F114	F114							
	SMM	4	F214	E243	E243	E243	F114	F114	F114	E244	E244	E226	E226	E243	E243	F214
	GNR Inf	22	F214	H333	H333	H333	F114	F114	F114	-	I118	H322	F214	H328	H328	H328
	GNR Cav	5	F214	H333	H333	H333	F114	F114	F114	-	I118	H322	F311	H328	H328	H328

Figura 7 - 2ª e 3ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013

Fonte: Academia Militar, 2013

			QUARTA							QUINTA						
	Turma	Número de alunos	08.00 a 08.55	09.05 a 10.00	10.20 a 11.15	11.25 a 12.20	14.00 a 14.55	15.05 a 16.00	16.10 a 17.05	08.00 a 08.55	09.05 a 10.00	10.20 a 11.15	11.25 a 12.20	14.00 a 14.55	15.05 a 16.00	16.10 a 17.05
			1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
4ª	Inf	29	F214	H114	H114	H114				F214	I118	M134	M134	M134	M134	M134
	Art	16	M322	M322	M322	F214				F214	I118	M224	M224	M136	M136	M136
	Cav	12	M322	M322	M322	F214				F214	I118	F311	M138	M138	M138	M138
	Eng	8	E135	E135	E135	F214				E171	E171	E172	E172	M122	M122	F214
	Tm	6	E314	E314	E314	F214				E351	E351	E351	-	E333	E333	F214
	SAM	11	H231	H231	H231	F214				I118	M152	M152	F214	M322	M322	M322
	GNRA dm	-				F214										
	SMM	4	E234	E234	E234	F214				E227	E227	E227	F214	E226	E226	E226
	GNR Inf	22	H242	F214	H329	H329				I118	F214	H329	H329	M322	M322	M322
	GNR Cav	5	H242	F214	H329	H329				I118	F214	H329	H329	M322	M322	M322

Figura 8 - 4ª e 5ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013

Fonte: Academia Militar, 2013

			SEXTA						
	Turma	Número de alunos	08.00 a 08.55	09.05 a 10.00	10.20 a 11.15	11.25 a 12.20	14.00 a 14.55	15.05 a 16.00	16.10 a 17.05
			1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª
4ª	Inf	29	F214	M212	M212	M212	M322	M322	M322
	Art	16	F214	M224	M224	M224	H114	H114	H114
	Cav	12	F214	M213	M213	M213	H114	H114	H114
	Eng	8	E141	E141	E141	F214	M143	M143	M143
	Tm	6	E325	E325	E325	F214	M144	M144	M144
	SAM	11	M140	M140	M140	H115	H115	H115	F214
	GNRAdm	-							
	SMM	4	E234	E234	E244	E244	E227	E227	F214
	GNR Inf	22	H242	H242	H242	F214	H322	H322	H322
	GNR Cav	5	H242	H242	H242	F311	H322	H322	H322

Figura 9 – 6ª Feira dos horários do 2º Semestre dos Cursos do 4º ano da Academia Militar de 2013
 Fonte: Academia Militar, 2013

Anexo E – Gasto Calórico por Atividade Física

Quadro 4 - Gasto calórico por atividade física
Fonte: BemStar, 2001-2010

Atividade Física	Gasto Calórico por minuto ou por hora
Andando de bicicleta	180 a 300/hora
Balé	8 kcal/min
Basquete	10 kcal/min
Beijando	8 kcal/min
Beijar e fazer carícias	60 kcal/hora
Boxe	11 kcal/min
Caminhada	5,5 kcal/min
Caminhando rápido	520 kcal/hora
Caminhar devagar	240 kcal/hora
Carregando bebê	141 kcal/hora
Capoeira	12 kcal/min
Ciclismo	6 kcal/min
Compra no Supermercado	270 kcal/hora
Corrida	10 kcal/min
Corrida	500 a 900 kcal/hora
Cozinhar	168 kcal/hora
Dança de Salão	3,5 kcal/min
Dançando rápido	605 kcal/hora
Deitado	77 kcal/hora
Digitando	95 kcal/hora
Dormindo	60 kcal/hora
Equitação	7 kcal/min
Escrever	10 a 20 kcal/hora
Esqui aquático	11 kcal/min
Esqui na neve	7,5 kcal/min
Estudar	120 kcal/hora
Exercício leve	310 kcal/hora

Falando ao telefone	85 kcal/hora
Fazer amor	190 kcal/hora
Ficar de pé	130 kcal/hora
Futebol	9 kcal/min
Ginástica aeróbica	6 kcal/min
Ginástica olímpica	6 kcal/min
Golfe	3 kcal/min
Handebol	10 kcal/min
Hidroginástica	6 kcal/min
Jiu-jitsu	12 kcal/min
Jogando vídeo game	108 kcal/hora
Jogar futebol	580 kcal/hora
Judô	12 kcal/min
Lavar louça	60 kcal/hora
Limpeza de casa	300 kcal/hora
Mountain bike	12 kcal/min
Musculação	5 kcal/min
Natação	500 kcal/hora
Pintar casa	160 kcal/h
Remo	11 kcal/min
Squash	13 kcal/min
Subir escada	1000 kcal/hora
Surfe	8 kcal/min
Tênis	8 kcal/min
Trabalhar leve em pé	150 kcal/hora
Trabalho mental casa	60 kcal/hora
Vôlei	6 kcal/min
Windsurf	7 kcal/min

Anexo F – Calorias por alimentos

Tabela 5 - Calorias por alimentos
Fonte: C.H.I Suplementos Alimentares, 2013

Alimento	Unidade	Peso	Calorias
7UP	uma lata	330ml	149
Abacate	metade	100	232
Abacaxi em calda	uma taça	150	184
Abacaxi	uma fatia	100	52
Abóbora	um pires chá	100	12
Açúcar mascavado	uma colher chá	4	14
Açúcar	uma colher sopa	25	100
Agrião	um prato sobremesa	25	6
Água de coco	um copo médio	200	41
Água tônica	um copo médio	200	35
Aguardente	um copo médio	100	231
Aipo	um pires	100	22
Alcachofra	um pires	100	17
Alface	um pires	100	19
Alho	um pires	100	124
Almôndegas	uma	50	60
Ambrosia	uma porção	200	417
Amêijoas	uma porção	100	73
Ameixa preta	uma	50	22
Ameixa vermelha	uma	50	27
Ameixa-passa	uma xícara chá	100	177
Amêndoa	uma pires	100	499
Amendoim torrado	um pires chá	100	595
Amido de milho	uma colher sopa	20	69
Ananás	uma fatia	100	55
Anchovas	uma porção	100	96
Arando	uma porção	100	41
Arroz branco cozido	duas colheres sopa	80	88
Arroz integral cozido	duas colheres sopa	80	85
Atum em água	uma lata	130	150
Atum em óleo	uma lata	184	483
Aveia em flocos	uma colher sopa	15	49
Avelã	uma	3	19
Azeite de Oliveira	uma colher sopa	10	90
Azeitona	10	50	110
Bacalhau	uma posta média	100	122
Bacon	uma colher sopa	25	142
Banana	uma média	100	85
Banha	uma colher sopa	20	180

Batata cozida	uma média	80	68
Batata frita	10 palitos	100	274
Batata frita de pacote	um pacote	100	533
Barra de cereais	uma unidade	66	70
Berbigão	uma porção	100	53
Beringela	uma colher sopa	30	6
Beterraba	um prato sobremesa	35	17
Bife a cavalo	uma	140	196
Bife à milanesa	uma	160	580
Bife à parmegiana	uma	200	700
Bife frito	uma	130	330
Bolacha água e sal	uma	8	32
Bolacha integral	uma	15	74
Bolacha maria	uma	15	78
Bolacha recheada	uma	15	92
Bolo de fubá	uma fatia média	70	193
Bolo recheado	uma fatia	140	540
Bolo simples	uma fatia	100	160
Brigadeiro	uma	30	100
Brócolos	um pires chá	60	22
Búzios	uma porção	100	89
Cabrito	uma porção	100	127
Cação	uma posta média	100	100
Cachorro	uma unidade		342
Café	uma xícara	50ml	33
Caipirinha	um copo	100	260
Caju	uma porção	100	46
Camarão	quatro unidades médias	100	76
Canelone	uma	80	92
Carne de soja	uma porção	100	106
Carne frango	uma porção	100	107
Carne galinha	uma porção	100	235
Carne peru magra	uma porção	100	153
Carne porco	uma porção	100	285
Carne seca	uma porção	100	213
Carne Vaca	uma porção	100	140
Castanha de caju	uma porção	100	609
Caviar	uma colher sopa	20	40
Cenoura	uma média	100	37
Cereja	uma porção	100	48
Cerveja	um copo	200	95
Champagne	uma taça	100	70
Chantilly	uma colher sopa	20	90
Cheeseburger	uma	150	600

Chicória	um prato sobremesa	30	6
Chocolate amargo	uma tablete	30	185
Chocolate branco	uma tablete	30	170
Chocolate em barra	uma tablete	30	163
Clara de ovo	uma	33	16
Coca-Cola	uma lata	330ml	149
Coelho	uma porção	100	120
Corn Flakes	um prato	110	217
Cogumelo	um pires chá	80	15
Conhaque	um copo médio	100	249
Coração de galinha	uma	20	27
Costela de boi	uma	100	380
Costeleta de porco	uma	120	355
Couve-de-bruxelas	um pires chá	100	59
Couve-flor	um pires chá	100	25
Couve-manteiga	um prato sobremesa	50	13
Coxa de galinha	uma média	50	221
Cozido à Portuguesa	Uma porção		338
Creme de leite	uma colher sopa	30	75
Croissant	Uma unidade	60	247
Croquete de carne	uma média	25	86
Damasco fresco	uma	35	19
Damasco seco	duas	30	39
Doce de leite	uma colher de sopa	30	87
Dourada	uma porção	100	80
Empada de frango	uma média	23	359
Ervilha	uma colher sopa	20	18
Espargos	um pires	100	27
Esparguete	um prato	200	192
Espinafre	um prato sobremesa	100	31
Fanta	um copo médio	200	108
Far. de mandioca	uma colher sopa	20	68
Far. de milho	uma colher sopa	20	73
Far. de trigo	uma colher sopa	20	75
Farelo de trigo	uma colher sopa	20	50
Fava seca	um pires	100	304
Feijão preto	uma concha média	120	137
Feijão seco	um pires	100	316
Feijoada	uma porção	300	456
Fígado de boi	um bife	130	157
Figo fresco	um	100	68
Figo seco	um	100	270
Filete de frango	uma	120	128
Filete mignon	uma	120	240

Flocos de milho	uma colher de sopa	15	62
Flocos de trigo	uma colher de sopa	15	59
Folhado de salsicha	um médio	27	79
Frango assado	um peito médio	180	217
Frango assado	uma coxa média	40	48
Frango assado	uma sobrecoxa média	65	78
Frango frito	um Filete médio	100	145
Frango frito	uma coxa média	40	58
Frango frito	uma sobrecoxa média	65	94
Gambas	um pires	100	65
Gelado de creme	uma bola	100	208
Gelatina de frutas	uma taça	100	238
Geleia de frutas	uma colher sobremesa	15	36
Gema de ovo	uma	17	55
Gin	um copo	100	230
Goiaba	uma	100	57
Goiabada	uma fatia	30	83
Grão-de-bico	um pires	100	338
Guaraná	um copo médio	200	64
Hambúrguer carne	um	100	248
Hambúrguer frango	um	100	234
Hambúrguer peixe	um	100	74
Hambúrguer peru	um	100	148
Iogurte desnatado	um pote	200	84
Iogurte natural	um pote	200	152
Javali	uma porção	100	107
Ketchup	uma colher de sopa	15	6
Kiwi	uma unidade		46
Lagosta	uma porção	100	103
Laranja	uma	100	53
Lasanha	uma porção	300	620
Leite com chocolate	uma xícara	200ml	222
Leite condensado	uma colher sopa	30	101
Leite desnatado	um copo grande	250	90
Leite em pó desnatado	uma colher sopa	20	70
Leite em pó integral	uma colher sopa	20	90
Leite integral	um copo grande	250	152
Leite meio-gordo	uma xícara	150ml	78
Leite semidesnatado	um copo grande	250	135
Lentilhas	um pires	100	325
Licor	um cálice	30ml	103
Limão	uma	60	22
Linguado	um Filete	100	82
Linguiça	uma	60	190

Lipton (Pêssego)	uma garrafa pequena	250	70
Lombo de porco	uma fatia	100	363
Lulas	uma porção	100	81
Maça	uma unidade média	100	85
Maionese comum	uma colher sopa	15	107
Maionese light	uma colher sopa	15	50
Maizena	uma colher sopa	20	69
Mamão papaia	metade	130	88
Mandioca cozida	um pires chá	100	119
Manga	metade	130	91
Manteiga	uma colher café	5	38
Maracujá	uma	100	90
Margarina comum	uma colher café	5	36
Margarina light	uma colher café	5	18
Mel	uma colher sopa	20	62
Melancia	uma fatia	100	15
Melão	uma fatia	100	30
Mexilhões	uma porção	100	74
Milho verde	duas colheres sopa	40	40
Milho	um pires	100	363
Milk shake chocolate	um copo grande	300ml	345
Milk shake morango	um copo grande	300ml	336
Moela	um pires	100	78
Molho bolonhesa	uma colher sopa	20	36
Molho branco	uma colher sopa	20	100
Molho de tomate	uma colher sopa	20	10
Morango	10	100	39
Mortadela	uma fatia	15	42
Mostarda	uma colher sopa	15	12
Mousse chocolate	uma taça	150	300
Mousse maracujá.	uma colher sopa	35	99
Nabo	um	100	16
Natas	um pires	100	337
Nestea	uma garrafa pequena	100ml	32
Nozes	uma porção	100	670
Óleo de canhola	uma colher sopa	10	63
Óleo de girassol	uma colher sopa	10	82
Óleo de milho	uma colher sopa	10	90
Óleo de soja	uma colher sopa	10	90
Ostras	uma porção	100	65
Ovo frito	um	60	108
Ovo inteiro crú	um	50	74
Paio	Uma fatia	15	40
Panqueca de carne	uma porção	90	171

Pão de centeio	uma fatia	30	70
Pão de forma	uma fatia		74
Pão de glúten	uma fatia	30	76
Pão de leite	uma fatia	30	92
Pão de queijo	um	60	75
Pão de Trigo	um	41	100
Pão de trigo integral	uma fatia	30	73
Pão francês	um	50	135
Pão integral	uma fatia	30	70
Pão italiano	uma fatia	50	137
Papaia	meia	100	42
Papo-de-anjo	um	40	116
Pastel de carne	uma pequeno	50	165
Pastel de queijo	uma pequeno	50	170
Pato	uma porção	100	288
Pavê de chocolate	um pedaço médio	86	153
Peixe à escabeche	um Filete médio	120	219
Peixe à escabeche	uma posta média	200	366
Peixe à milanesa	um Filete médio	115	305
Peixe cozido	uma posta média	200	196
Peixe ensopado	um Filete médio	120	156
Peixe frito	um Filete médio	120	436
Pepino	uma média	150	22
Pêra	uma média	100	38
Peru (peito)	uma fatia	100	134
Peru	uma coxa média	100	186
Pescada	um Filete	100	71
Pêssego em calda	uma	40	67
Pêssego	uma	100	30
Picanha	uma fatia	100	250
Pimentão	uma	50	15
Pinhão	uma porção	100	568
Pipoca pronta	um pacote	100	403
Pistacho	uma porção	100	640
Pizza calabresa	uma fatia	120	345
Pizza escarola	uma fatia	120	264
Pizza mozzarella	uma fatia	120	289
Pizza quatro queijos	uma fatia	120	370
Pleno (Romã e Bagas)	uma garrafa	100	29
Polvo	uma porção	100	83
Porco (carne gorda)	uma porção	100	398
Porco (carne magra)	uma porção	100	146
Presunto cozido	uma fatia média	25	85
Pudim de chocolate	uma taça	150	173

Pudim de claras	um porção	50	107
Pudim de leite	uma taça	150	138
Queijo Camembert	uma fatia média	25	65
Queijo Cheddar	uma fatia média	25	75
Queijo emental	uma fatia média	25	99
Queijo mozzarella	uma fatia média	25	61
Queijo parmesão	uma fatia	25	93
Queijo prato	uma fatia média	25	88
Queijo suíço	uma fatia média	25	101
Rabanete	um	10	2
Repolho	um prato sobremesa	30	8
Requeijão light	uma colher sopa	25	45
Requeijão	uma colher sopa	25	24
Ricota	uma fatia	25	45
Romã	uma	150	105
Rosbife	uma fatia	40	66
Rúcula	um prato sobremesa	35	7
Rum	um copo	100	231
Salada de frutas	uma taça	150	230
Salada russa	uma dose	100	138
Salame	cinco fatias	25	74
Salmão fresco	uma porção	100	176
Salmão grelhado	Uma porção	100	292
Salmonete	uma porção	100	123
Salsicha comum	uma	50	165
Salsicha de frango	uma	50	116
Sapateira	uma porção	100	128
Sardinha crua	uma	100	120
Sardinha em óleo	uma	100	298
Sardinha grelhada	uma	33	97
Sopa de feijão	um prato fundo	300	289
Sopa de legumes	um prato fundo	300	215
Soufflé de legumes	uma porção grande	150	170
Sumo de laranja	um copo médio	200ml	90
Sumo de tomate	um copo médio	200ml	22
Sumol	uma garrafa pequena	250ml	108
Sushi (normal)	uma porção	15	37
Tangerina	uma	100	50
Tomate	um	100	16
Torrada	uma	10	31
Torresmos	um pires chá	100	540
Torta de frango	uma porção	120	230
Torta de limão	uma fatia média	85	335
Torta de maçã	uma fatia	100	252

Trigo	uma colher sopa	20	72
Truta	um filete	100	88
Uva passa	uma xícara chá	100	301
Uva	um cacho peq	100	61
Vieiras	uma porção	100	118
Vinagre	uma colher sopa	10	2
Vinho branco	um copo	150ml	87
Vinho tinto	um copo	150ml	72
Vodka	um copo	100ml	230
Waffles	uma	25	74
whisky	um copo	100ml	294